ANDRE VAN LYSEBETH

YOGA

FĂRĂ PROFESOR

secțiunea a II-a : asanele

Titlul original al lucrării:

ANDRE VAN LYSEBETH

J'APPRENDS LE YOGA

*Cartea a fost tradusă de Moldia, după ediția electronică liberă publicată în format *.djvu*

Cuprinsul

focalizarea atenției în asana....2
în ce ordine 7
asanele....16
sarvangasana....23
halasana....50
matsyasana....63
pashchimotanasana....76
bhujangasana....92
dhanurasana....107
ardha matsyendrasana....119
shirshasana şi kapalasana....131
shirshasana....133
uddiyana bandha....161
perfecționați-vă asanele....174

focalizarea atenției în asana

În vreme ce este posibil să tragem foloase din gimnastica occidentală fără a ține cont de atitudinea mentală sau de concentrare, aceasta conjugată cu relaxarea este indisociabilă de practica yoga, inclusiv asanele.

Dar unde şi cum să ne concentrăm ? În această carte, pentru fiecare asana, noi indicăm întotdeauna unde trebuie să vă concentrați, va trebui să cunoaşteți regulile generale în acest domeniu. Vechile tratate menționează de asemeni locul concentrării, dar ele se adresează adepților avansați, deoarece concentrarea pe acele puncte nu este posibilă – şi nici nu este de dorit - decât dacă tehnica asanelor este stăpânită la perfecție. Debutantul trebuie să se concentreze pe alte puncte decât veteranul : se uită prea deseori, sau se ignoră acest lucru.

A) ÎN TIMPUL FAZEI DINAMICE

Focarul atenției diferă după cum ne aflăm în faza dinamică sau în faza statică şi mai depinde de gradul de evoluție al adeptului.

1° CONCENTRAREA PE TEHNICA CORECTĂ

Neofitul îşi va îndrepta mai întâi atenţia asupra însuşirii *tehnicii corecte* a asanei în toate detaliile, până în momentul când le va fi asimilat perfect şi va putea realiza mişcarea fără a fi nevoie să-i mai dea atenţie, la fel ca atunci când conducând automobilul faceţi toate gesturile cu precizie, fără a vă mai gândi.

2° CONCENTRAREA PE RELAXARE

Sunt suficiente câteva zile, cel mult câteva săptămâni, pentru a depăşi această primă etapă, după care concentrarea se va îndrepta spre execuţia economică a asanei, deci pe folosirea unui număr cât mai restrâns de muşchi, care să fie contractaţi la minimum, veghind în acelaşi timp să ţinem relaxate celelalte grupe musculare.

Această a doua etapă, deseori mai lungă decât prima, este indispensabilă şi nu poate fi sărită. Nu omiteţi să aveţi faţa relaxată, în special gura, inclusiv limba. În această fază îl va ajuta mult pe ucenicul yoghin. Dacă îşi imaginează, când execută Plugul de exemplu, că picioarele lui sunt foarte uşoare şi, după ce s-a relaxat , dacă el încearcă să le ridice contractând doar abdomenul, se va minuna cât de uşor îi va fi.

3° CONCENTRAREA PE RESPIRAŢIE

Când adeptul este capabil să execute mişcarea în mod reflex şi relaxat, el îşi focalizează atenţia pe suflu cu scopul de a respira normal şi continuu (în afara cazului unor indicaţii particulare) în timpul mişcării. Numai adepţii foarte avansaţi se pot deroga de la această regulă, urmând instrucţiunile maestrului lor. Trebuie să continue respiraţia normală, pentru că,

dacă se opreşte respiraţia, se blochează diafragma şi se congestionează. Când începătorul îşi ridică picioarele din poziţia întins pe spate, el are tendinţa să-şi reţină respiraţia, ceea ce re observă imediat pe faţa lui care se colorează în roşu închis.

4° CONCENTRAREA PE ALURA CONSTANTĂ ŞI UNIFORMĂ

Acesta este stadiul final. Pentru a executa de o manieră cu adevărat yogică, dacă adeptul ridică picioarele (acelaşi exemplu al Plugului), picioarele vor parcurge traectoria cu o viteză – sau mai curând cu o lentoare – constantă până când degetele de la picioare ating solul ; tot aşa şi la întoarcere. Yoginul nu tolerează nici sacadarea, nici accelerarea, nici încetinirea. Această progresie continuă şi uniformă deosebeşte yoginul de un debutant. Executarea asanelor devine o plăcere şi dă unui eventual spectator impresia unei puteri calme, asemănătoare unui fluviu de câmpie care curge cu o linişte inexorabilă către mare. Practicând asanele în acest fel concentrarea devine automată deoarece, dat fiind că intervin grupe de muşchi care se înlănţuie succesiv, sincronizarea necesară menţinerii mişcării cu o lentoare riguros uniformă acaparează toată atenţia.

B) ÎN TIMPUL FAZEI STATICE

1° CONCENTRAREA PE IMOBILITATEA RELAXATĂ

Debutantul se va concentra pe menţinerea imobilităţii absolute care, aliată cu uşurinţa, este elementul capital al fazei statice (dacă nu sunt alte indicaţii pentru asana în cauză).

Respiraţia decurge normal, sau se amplifică în cursul fazei statice.

Practiantul urmăreşte mereu decontractarea musculară. Pentru a relua exrmplul Plugului, el va relaxa pe lângă faţă şi mâini, picioarele, gambele, coapsele şi mai ales muşchii supuşi întinderii, adică cei ai spatelui. Această alungire îi goleşte de sânge ca pe un burete pe care îl stoarcem, şi când vor reveni la starea normală, la sfârşitul posturii, ei vor aspira cu sete sânge proaspăt. Întinderea aceasta este secretul supleţei în hatha yoga, şi le redă muşchilor lungimea normală : atâţi europeni sunt incapabili să se aşeze pe jos cu picioarele întinse la sol ! Muşchii de lungime normală permit adoptarea în orice împrejurări a unei poziţii confortabile. Dacă muşchii coloanei vertebrale s-au scurtat prin nefolosire (este cazul a 99% din civilizaţi) coloana este rigidă şi orice mişcare mai bruscă, chiar fără a fi violentă, poate antrena o deplasare accidentală a vertebrelor, necesitând intervenţia unui vertebroterapeut sau a unui chiropractor.

Dacă muşchii sunt supli şi de lungime normală, toate mişcările sunt permise deoarece vertebrele se articulează liber şi revin singure la locul lor, dar dacă coloana vertebrală este rigidă, orice cădere, sau un mic accident de maşină pot avea consecinţe tragice, în timp ce, dacă este susţinută de o musculatură suplă şi puternică, rezistă la şocuri care ar putea sfărâma o coloană vertebrală „ordinară”.

Noi cunoaştem cel puţin un practicant de yoga care îşi datorează viaţa acestei supleţi. Maşina sa, fiind tamponată de o puternică maşină americană, portiera s-a deschis şi ea a fost proiectată pe trotuar la 10 metri, ca o păpuşă dezarticulată. Spre marea uimire a medicilor, ea s-a ales cu o uşoară comoţie cerebrală şi cu cervicalele puţin deteriorate !

2° CONCENTRAREA PE PUNCTUL STRATEGIC AL ASANEI

Când adeptul poate rămâne imobil şi relaxat, respirând normal, el se poate concentra pe zona strategică a asanei.

ACEASTĂ ZONĂ ESTE PUNCTUL MENȚIONAT ÎN VECHILE TRATATE ; vedeți câtă pregătire este necesară înainte de a ajunge aici ! Fiecare asana – şi aceasta este una dintre deosebirile esențiale între yoga şi toate celelalte metode de educație fizică – produce efecte bine determinate asupra unei părți a corpului, de exemplu regiunea glandei tiroide în timpul posturii Sarvangasana, regiunea plexului solar în timpul Arcului, etc. În acel loc îşi va concentra adeptul atenția.

Din acest moment, asana răspunde definiției lui Alain Daniélou, cea mai bună pe care am găsit-o : asana este orice poziție pe care o putem menține imobilă, un timp îndelungat şi fără efort.

Aceste reguli vă permit să determinați, oricare ar fi gradul dvs. de progres în yoga, unde şi cum să vă concentrați. De notat că un acelaşi practicant se poate comporta diferit în funcție de asana, adică este un începător pentru o nouă asana pe care o învață, dar este foarte avansat pentru alte asane pe care le cunoaşte în profunzime.

în ce ordine să executăm posturile ?

În yoga nimic nu se face la întâmplare şi succesiunea asanelor urmează reguli precise, fruct al unei experienţe milenare. Într-o serie, fiecare postură se integrează la locul său, completată sau accentuată de precedenta, o pregăteşte pe următoarea, sau constituie o contra-postură echilibrantă.

Printre seriile-tip de asane logice şi valabile, trebuie să alegem una şi să ne ţinem de ea deoarece, pe termen lung, organismul se obişnuieşte, se condiţionează în sensul pavlovian al termenului, se pregăteşte şi reacţionează cu atât mai bine.

Noi am adoptat seria care se învaţă la Rishikesh, la ashramul lui Swami Sivananda. Durează doar o jumătate de oră, ceea ce este convenabil, în timp ce aceea a lui Swami Dhirendra Bramachari din Delhi, cu mult mai completă, şi durând în jur de trei ore, inclusiv încălzirea, este impracticabilă în Occident.

Iată deci seria „Rishikesh”.

SERIA DE POSTURI (ASANE)

LUMÂNAREA SARVANGASANA		1 MIN.
PLUGUL HALASANA		2 MIN. INCLUSIV FAZA DINAMICĂ
PEŞTELE MATSYASANA		1 MIN.
CLEŞTELE PASHCHIMATANASANA		2 MIN. INCLUSIV FAZA DINAMICĂ
COBRA BHUJANGASANA		1 MIN. INCLUSIV FAZA DINAMICĂ
LĂCUSTA SALABHASANA		1 MIN. PENTRU 1/2 LĂCUSTĂ
ARCUL DHANURASANA		1/2 MIN.
TORSIUNEA ARDHA - MATSYENDRASANA		1 MIN.
POSTURA INVERSĂ SIRSASANA		1 LA 10 MIN. SAU MAI MULT
UDDYANA ŞI / SAU NAULI		1 SAU 2 MIN.
RESPIRAŢII		3 MIN.
SAVASANA RELAXARE		3 MIN.

DE CE ÎN ACEASTĂ ORDINE

În India, neofitul admite fără discuţie instrucţiunile Maestrului a cărui autoritate şi personalitate transcendentă este atât de mare încât nici un discipol nu îndrăzneşte să comenteze, aşa cum nici un şcolar nu pune în discuţie o ecuaţie a lui Einstein. Cât despre Maestru, el consideră că explicaţiile lungi sunt de prisos şi îl lasă pe adept să descopere el însuşi fundamentul instrucţiunilor. Dar în Occident, spiritul nostru raţionalist doreşte să ştie „de ce" şi „cum".

Această dorinţă este legitimă şi dacă nu s-ar exprima spontan, ar trebui să fie provocată, deoarece pentru toţi cei care lucrează singuri, cunoaşterea regulilor previne greşelile.

Vom începe deci să analizăm „seria Rishikesh" şi vom avea astfel posibilitatea să apreciem geniala intuiţie a Rishi-lor de pe vremuri.

SARVANGASANA
„Lumânarea" sprijinit pe umeri
Postură inversată

Prima asana din serie este o postură inversată, aleasă pentru influenţa ei importantă şi imediată asupra circulaţiei

sangvine, şi practic fără efort muscular. Gravitaţia pune în circulaţie accelerată sângele venos stagnant care se întoarce la inimă ajutat de gravitaţie, în loc să lupte în contra ei. Sarvangasana elimină stazele venoase din picioare şi din organele abdominale. Toate posturile inverse provoacă de altfel amestecul puternic al sângelui cu un efort muscular apropiat de zero. De aceea unii maeştri recomandă Sirasana, postura stând pe cap, dat noi vom adopta Sarvangasana (Lumânarea), care este la îndemâna tuturor, comprimă tiroida, întinde regiunea cefei şi degajează fasciculele nervoase din regiunea cervicală, intersecţie strategică a organismului.

HALASANA
Plugul

Flexiune în faţă

Crescând presiunea în regiunea gâtului, deci irigarea glandei tiroide şi întinzând vertebrele cervicale, accentuează efectele posturii precedente. Flexiunea în faţă întinde coloana vertebrală, iar abdomenul este masat. Cuşca toracică fiind comprimată şi coastele blocate, mişcările respiratorii se fac din abdomen.

MATSYASANA
Peştele
Contra-postură

Matsyasana constituie contra-postura celor două exerciții precedente. Aceasta înseamnă că gâtul care a fost îndelung comprimat este acum degajat. Invers, cervicalele sunt comprimate în loc să fie întinse. Toracele se deschide larg ceea ce favorizează respirația toracică. Abdomenul este întins, spatele scobit, invers față de Plug. Respirația este mai ales toracică şi claviculară.

PASCHIMOTANASANA
Cleştele (aşezat)
Flexiune în față

Paschimotana curbează coloana vertebrală în față, fără a comprima sau alungi ceafa sau gâtul. Curbura se întinde mai ales pe partea posterioară a spatelui, prin urmare această asana *completează* Plugul.

Are loc o comprimare a abdomenului, care în postura precedentă era întins.

BHUJANGASANA
Cobra

Prima dintr-o serie de flexiuni în spate.

În timpul fazei dinamice, abdomenul este *comprimat* ; în timpul fazei statice el este *întins*.

Coloana vertebrală este îndoită spre spate, invers față de Plug şi Cleşte. Muşchii dorsali care au fost întinşi în cele două posturi precedente şi au fost goliți de sânge, ca nişte bureți storşi, acum se vor contracta în postura Cobrei – de unde un aport însemnat de sânge proaspăt în zona spatelui, vizibil din exterior.

SHALABASANA
Lăcusta

Shalabasana succede Cobrei, al cărei complement este. Faza dinamică a Cobrei interesează partea de sus a spatelui, de la cervicale până la centură, în timp ce în Lăcustă, se contractă puternic musculatura de sub centură pentru a ridica picioarele.

DHANURASANA
Arcul
Flexiune în spate

Prin ridicarea simultană a bustului şi a părţii inferioare a spatelui, Arcul combină Cobra şi Lăcusta, asane complementare care au pregătit musculatura dorsală pentru a suporta curbura accentuată necesară Arcului, cate se plasează, logic, DUPĂ aceste posturi.

ARDHA-MATSYENDRASANA
Răsucirea

Succesiunea flexiunilor în faţă şi în spate, pronunţate şi repetate, provoacă în muşchi o senzaţie dureroasă, pe care Ardha-Matsyendrasana o calmează repede prin torsionarea coloanei în cele două sensuri. Iată de ce această poziţie este plasată după toate flexiunile.

SIRSHASANA
Postura stând în cap

Sirshasana, regina asanelor, închide seria. Unii maeştri o plasează la început, totuşi, fiindcă seria noastră începe cu Sarvangasana ea se află astfel încadrată între două poziții inversate, ceea ce este favorabil.

DUPĂ ASANE

Mudrele şi bandhas-urile (gesturile şi contracțiile) se execută după asane. Noi vom practica Uddyiana Bandha (retracția abdominală) urmată de câteva respirații complete şi/sau un alt exercițiu de respirație mai complex.

O relaxare, chiar scurtă, termină şedința şi constituie o tranziție excelentă între yoga şi viața obişnuită.

CUM SĂ COMPLETĂM SAU SĂ MODIFICĂM ACEASTĂ SERIE

În seria Rishikesh, posturile se completează şi se întăresc reciproc în timp ce practicate la voia întâmplării, fără o ordine logică, exercițiile pot uneori să-şi anuleze reciproc efectele, sau chiar să dea rezultate negative. Analiza a arătat că

această serie este bine structurată. Dacă doriți să integrați şi alte posturi sau să faceți substituiri, un principiu foarte simplu vă permite să o faceți fără a greşi ! Iată-l : orice flexiune în față poate să fie înlocuită de una de acelaşi tip. O variantă a unei posturi se plasează înainte sau după postura principală, în caz că nu o înlocuieşte pur şi simplu. Astfel structura şedinței rămâne neschimbată şi corectă.

asanele

Cu toate că asanele – sau posturile yogine – nu sunt decât UN aspect al ceea ce este yoga, pentru occidentalul sedentar ele reprezintă o parte capitală a practicii sale şi îi procură efecte rapide şi tangibile, pregătindu-l în acelaşi timp pentru alte forme de yoga.

În timp ce gimnastica suedeză şi sportul, axate pe acțiunea în lumea exterioară, dezvoltă cu precădere musculatura somatică, asanele acționează în profunzime în universul nostru interior, pe de o parte pe plan fizic (viscere, glande endocrine, creier, sistem nervos voluntar cât şi vegetativ), şi pe de altă parte pe plan mental, unde ele aduc calmul şi o serenitate care nu exclude bucuria şi dinamismul. Ele procură o suplețe de neegalat (v. cap. „Secretul supleței"), o rezistență uimitoare, fără a produce nici oboseală nici enervare. Ele constituie, printre altele, un exercițiu de concentrare de prim ordin (v. cap. „Unde să ne concentrăm în timpul asanelor").

Dar înainte de a aborda studiul posturilor cele mai clasice şi cele mai eficace, accesibile tuturor, trebuie să precizăm condițiile prealabile pentru a le practica.

Iată-le :

CONDIȚII EXTERIOARE

Momentul :

Momentul cel mai potrivit pentru o şedinţă de asane este dimineața, după ce v-ați făcut toaleta : ea vă pune în formă pentru toată ziua ! Dacă programul vă împiedică să practicați dimineața, puteți lucra seara, fie înainte de masa de seară, fie înainte de culcare, dar puteți să faceți o a doua şedinţă ! Seara este normal să reușiți mai uşor decât dimineața, la trezire, când datorită imobilității din timpul nopții sunteți mai puțin suplu, ceea ce nu afectează eficacitatea asanelor !

Locul :

Pe cât posibil practicați în aer liber. Ideal ar fi să executați asanele pe plajă, pe malul unui lac sau fluviu, cu fața la soarele care răsare. La nevoie, grădina sau terasa casei sunt foarte potrivite, iar dacă nu, faceți asanele într-o cameră bine aerisită şi încălzită. NU LUCRAȚI NICIODATĂ într-o încăpere unde aerul este viciat.

Ținuta :

Fiți atât de puțin îmbrăcați, cât vă permite decența şi temperatura. Vara asociați yoga cu băile de soare, aer şi lumină. Iarna, dacă este frig în locul unde practicați, nu ezitați să vă acoperiți (costum de sport sau trening) evitați hainele ajustate, care stânjenesc circulația sângelui.

Material :

Un covor sau o cuvertură pliată (nu prea groasă) sunt suficiente.

CONDIȚII FIZICE

TREBUIE SĂ AVEȚI STOMACUL GOL : Acesta este un motiv în plus pentru a alege dimineața ! Dacă nu, aşteptați 4...5 ore după o masă copioasă, 2 ore după o masă uşoară. Aceasta se aplică asanelor, care riscă să perturbe digestia, dar nu exercițiilor de relaxare nici respitației yoghine complete. Goliți vezica şi, dacă se poate intestinul înainte de şedință.

Exceptând cazul de forță majoră, practicați zilnic, în acelaşi loc şi la aceeaşi oră. Vă veți „condiționa" astfel organismul care va reacționa din ce în ce mai bine la asane. Amintiți-vă de experiența lui Pavlov, care hrănea un câine la ore fixe şi punea o sonerie în timp ce el mânca. După un timp „sonerie" şi „masă" erau atât de bine asociate în mentalul animalului încât, chiar în absența hranei , soneria declanşa reflexul salivar şi secrețiile gastrice care deveneau astfel „reflexe condiționate". Creați un astfel de proces în mod conştient în organismul propriu. În caz de mare oboseală, nu începeți dintr-odată cu asanele. Consacrați primele minute respirației yogine şi relaxării, şi apoi treceți la asane. Femeile se vor abține în primele două zile ale ciclului şi vor înceta asanele începând cu a 5-a lună de sarcină.

NU FACEȚI BĂI PREA FIERBINȚI SAU PREA RECI imediat după asane pentru a nu atrage sângele spre periferie, pentru că, timp de 30 de minute după şedința de asane, organismul continuă să îndrepte un aflux crescut de sânge spre organele interne, iar o baie foarte caldă sau foarte rece ar neutraliza această acțiune. Aşteptați de asemenea cel puțin o jumătate de oră înainte de a vă dedica unui sport violent. Un duş călduț (la temperatura corpului), dimpotrivă, poate urma imediat după yoga, pentru că temperatura lui nu va influența circulația sangvină.

De asemenea nu este nici un inconvenient dacă vă aşezaţi la masă imediat după yoga.

CONDIŢII GENERALE

Capitolul al doilea defineşte spiritul yoga. Înainte de şedinţă adeptul se reculege un moment pentru a crea starea de spirit în care corpul este considerat ca fiind sacru, chiar în cele mai umile funcţiuni ale sale.

Asanele trebuiesc executate cu precizie, respectând regulile ieşite dintr-o experienţă milenară, transmise fără întrerupere de-a lungul generaţiilor de yogini. Hatha-yoginul nu se grăbeşte niciodată iar adeptul occidental va refuza orice pripeală. Să nu ne grăbim deci pentru a atinge perfecţiunea!

Practica regulată şi zilnică este garanţia succesului.

O doză mică, dar zilnică.

Sunteţi pe calea cea bună dacă...

...după asane vă simţiţi plini de vigoare şi de vitalitate. Yoga trebuie să vă aducă bucurie şi chiar plăcere.

Sunteţi pe un drum greşit dacă...

...vă simţiţi ”golit”, sau chiar vă este rău după şedinţă. Totuşi la început, pot să să apară dureri musculare dacă se pun la lucru unii muşchi care au stat inactivi ani de zile. Continuaţi să practicaţi : în câteva zile durerile vor dispărea definitiv.

REZUMAT ÎN ZECE PUNCTE :

1. Asanele nu sunt exerciţii de forţă. Ele acţionează prin ele însele, nu prin violenţă.
2. Lentoarea mişcărilor este esenţială pentru eficacitate în yoga.
3. Menţineţi postura pe durata prescrisă.
4. Nu contractaţi decât muşchii indispensabili asanei şi relaxaţi-i pe toţi ceilalţi.
5. Îndreptaţi-vă atenţia spre regiunile corpului vizate de asana.
6. Întoarcerea la poziţia de pornire se va face de asemenea foarte lent.
7. Între două posturi se va face o mică pauză relaxând un număr cât mai mare de muşchi, inclusiv cei ai feţei.
8. Dacă nu aveţi timp, reduceţi numărul de asane, dar niciodată nu accelerați.
9. Efectuaţi întotdeauna asanele în aceeaşi ordine.
10. Terminaţi întotdeauna asana prin Shavasana. (Minimum un minut).

PLAN DE ÎNVĂȚARE PROGRESIVĂ PROPUS

	Stadiul 1	Stadiul 2	Stadiul 3	Stadiul 4	Stadiul 5	Stadiul 6	Stadiul 7	Stadiul 8
Respirație								
Conștientizare								
Salutul soarelui			1/2/3	10/11/12	1/2/3 10/11/12	1/2/3 4/5/6	1/2/3/4/5/6/7/8/9	COMPL.
Sarvangasana (lumânarea)								
Halasana (plugul)								
Paschimotansana (cleștele)								
Matsyasana (peștele)								
Bhujangasana (cobra)								
Shalabasana (lăcusta)								
Cămila								
Dhanurasana (arcul)								
Ardha - Matsyendrasana	SIM-PLĂ	SIM-PLĂ	SIM-PLĂ	SIM-PLĂ	COMPL.	COMPL.		
Kapalasana								
Shirsasana								
Uddyiana Bandha								
Relaxare								
Durata totală	15'	20'	20'	25'	25'	30'	35'	40'

Este imposibil de fixat un plan de învățare rigid şi valabil pentru toți, fără deosebire. În yoga totul este individual şi personal. În acelaşi timp, experiența practică din Occident ne-a permis să determinăm o ordine de dificultate crescândă pentru posturi. Aceasta ne-a adus la stabilirea mai multor grade în acest antrenament. În principiu, trebuie să cunoaştem bine toate posturile de un anumit grad, înainte de a trece la gradul următor. Acest antrenament poate dura de la 2 luni la 2 ani, după caz !... Noi nu am indicat timpul pentru fiecare exercițiu, lăsând fiecăruia grija de a le doza după posibilități şi ținând cont de regulile enunțate în partea tehnică a fiecărui exercițiu.

IMPORTANT !

Asanele descrise în paginile următoare sunt plasate în ordinea normală a unei şedințe.

În acelaşi timp se poate ca una sau alta dintre asane să nu vă fie accesibilă de la început. Acest lucru nu trebuie să vă întârzie. Practicați-le mai întâi pe cele mai uşoare, în ordinea indicată ! Pe măsură ce veți deveni mai suplu, atacați posturile restante, fără a „forța" niciodată.

În yoga lentoarea este secretul progreselor rapide !

Încă puțin şi veți realiza uşor asane care la început păreau dincolo de posibilitățile dvs. ! Singura condiție este să respectați tehnica corectă.

Impregnați-vă cu ideea că eficacitatea unei asane nu depinde numai de tehnică, dar şi de concentrarea mentală care o însoțeşte.

sarvangasana

„Sarva" semnifică în sanscrită „totul, toate" iar „anga" „membre, părți", deci traducerea termenului „Sarvangāsana" nu ar trebui să prezinte nici o dificultate, şi totuşi! Unii autori traduc prin „postura pentru toate părțile corpului", ceea ce ar părea justificat deoarece acționează asupra întregului corp prin stimularea glandei tiroide, dar multe alte āsana ar merita acest nume, în special postura stând în cap. Pentru ce oare yoghinii au preferat Sarvangāsana? Vom admite împreună cu Alain Daniélou că Sarvangāsana este o condensare a termenilor „sarva – anga – uttāna – āsana" (sarva = totul; anga = membre; uttāna = ridicat, în aer, deci „postura cu toate membrele ridicate") (vezi foto), ceea ce o deosebeşte de toate celelalte posturi. Dacă în engleză „pan-phisical posture" este un termen potrivit, în româneşte „postura întregului corp" nu sună bine, „postura completă" este un termen imprecis, iar „lumânarea" poate produce confuzii. Nu este mai bine să păstrăm numele sanscrit? Aşa vom face.

CONSIDERAȚII GENERALE

Efectele acestei āsana se datoresc mai ales poziției inverse a corpului, întinderii cefei şi stimulării glandei tiroide prin presiunea bărbiei asupra sternului. Când vom studia Shir-

shāsana, postura stând în cap, vom delalia efectele benefice ale posturii inverse, dar acum vom profita de descrierea Sarvangāsana pentru a evoca pe scurt aspectul ezoteric. Orientalii (inclusiv yoghinii), admit existența unor curenți pozitivi şi negativi (”yin” şi „yang” ai chinezilor) şi afirmă că există un flux de energie cosmică, care coboară din cer către pământ; deci stând în picioare omul este traversat de acest curent de sus în jos. În poziția inversă acest curent acționează în sens opus, ceea ce ar avea un efect de echilibrare a ființei umane, singura care stă vertical, şi singura care este traversată de aceste radiații cosmice pe toată lungimea sa. Aceasta explică de asemenea importanța acordată de yoghini menținerii coloanei vertebrale riguros dreaptă şi verticală în pranayama şi în timpul meditației.

Ce să credem despre aceşti „curenți”? Ce spune despre aceasta ştiința occidentală? Orice fizician, orice meteorolog ştie că suprafața pământului este încărcată negativ, dar că atmosfera înaltă este pozitivă. Atmosfera joasă unde trăim noi este deci cuprinsă într-un câmp electrostatic îndreptat aproximativ de sus în jos, al cărui gradient de potențial poate atinge între 100 şi 150 V/m sau chiar mai mult.

Pe de altă parte, considerând că fenomenele vitale, inclusiv cele referitoare la activitatea nervoasă şi cerebrală, sunt de natură electrică, şi că, în interiorul celulelor, electroliții sunt adevărați cărăuşi ai vieții putem admite că aceşti curenți exercită o influență importantă în toate fenomenele vitale.

Până în prezent, cu excepția prof. Fred Vlès de la Facultatea de medicină din Strasbourg, director al Institutului de Fizică Biologică[1] şi a savantului rus Cijevschi, această relație între electricitate şi viață nu a trezit curiozitatea cercetătorilor din Occident.

1 Cf. „Les conditions biologiques créés par les propriétés électriques de la basse atmosphère” - Paris, Hermann et C^o.

În acelaşi timp Dr. J Belot scrie: „ Când privim viaţa în lumina biofizicii constatăm că fenomenele electrice stau la baza întregii vieţi celulare şi ajungem la ideea că totul este sarcină electrică ”.

Aceasta justifică pe deplin interpretarea esoterică a efectelor posturilor inverse. Marii Rishi ai Indiei antice au observat aceste fenomene subtile şi teoriile lor milenare sunt confirmate de descoperirile ştiinţei moderne.

Să amintim şi explicaţia lui Yesudian: „Această asana face atât de mult bine întregului organism încât fiecare ar trebui să o practice de mai multe ori pe zi. Efectele sale extraordinar de benefice provin în parte din faptul că, în această postură, noi primim curenţi de semn contrar. Este bine cunoscut faptul că pământul emite curenţi negativi, în timp ce spaţiul universal ne trimite curenţi pozitivi. În poziţia normală noi primim prin picioare curenţi negativi şi prin cap curenţi pozitivi. În posturile sarvangasana, shirshasana şi viparita karani mudra se petrece contrariul. Marea valoare terapeutică a acestor posturi constă tocmai în poziţia inversată a corpului ”.

Să mai spunem, în fine, că Sarvangasana produce aproape toate efectele posturii Shirshasana, fiind în acelaşi timp cu mult mai uşor de executat.

TEHNICA

Asana este destul de simplă. În poziţia finală corpul se sprijină pe umeri şi pe ceafă, ceea ce justifică denumirea din limba engleză „shoulder-stand” adică „stând pe umeri”.

Poziţia de începere

Este la fel cu cea a posturii Halasana (Plugul) deci întins cu faţa în sus.

Prima fază:

Aduceți picioarele la verticală. Lipiți picioarele fără a întinde muşchii, lipind rinichii de sol pentru a evita orice încărcare periculoasă a vertebrei a cincea lombare. Dacă spatele este bine lipit de sol, nu există nici un pericol. Persoanele foarte cambrate vor îndoi genunchii înainte de a ridica picioarele; dacă totuşi rinichii nu ating solul se poate umple golul cu un prosop împăturit. Contractând muşchii abdomenului, ridicați foarte încet picioarele păstrând gambele şi coapsele destinse şi fără a îndrepta vârful degetelor de la picioare în sus, ceea ce ar contracta gambele.

Mişcarea de ridicare a picioarelor va fi lentă şi uniformă. Fața şi brațele relaxate. Respirați calm şi fără întreruperi.

Opriri intermediare:

Aşa cum este indicat şi pentru Halasana, este permisă intercalarea pe o durată de una până la cinci respirații, atunci când picioarele sunt ridicate la un unghi de 30° respectiv 60°.

Ridicarea picioarelor la verticală - Postura propriu zisă:

Spre deosebire de Halasana unde mişcarea continuă trăgând coapsele spre abdomen şi apoi spre piept apropiind picioarele de sol, în Sarvangasana vom ridica picioarele cât mai sus posibil, contractând muşchii abdominali, şi sprijinindu-ne pe sol cu mâinile şi cu avant-brațele. Picioarele, urmate de trunchi, urcă tot mai sus pentru a aduce la verticală corpul, care se va sprijini pe umeri şi pe ceafă. În timpul ridicării picioarele şi genunchii rămân lipite. În postura finală mâinile se sprijină şi susțin rinichii, coatele ating covorul iar avant-brațele mențin corpul vertical. Sternul apasă bărbia, ceafa este lipită de covor.

FAZA DINAMICĂ

Faza dinamică, puțin cunoscută în Occident, începe când corpul este vertical. Ea constă în coborârea alternativă şi lentă a fiecărui picior către covor, realizând astfel un semi-plug. Piciorul coboară prin propria sa greutate, fătă încordare, muşchii pe cât posibil relaxați. Dacă degetele piciorului ating astfel solul, este perfect, dacă nu, aveți răbdare, până la urmă veți reuşi să o faceți fără efort!

Apoi aduceți piciorul alături de celălalt care a rămas drept şi nemişcat. Procedați la fel cu celălalt picior şi mai repetați odată. Apoi lăsați picioarele să coboare, lipite, până când degetele vor atinge covorul; pentru un scurt timp vă veți afla în postura Halasana; fără a vă imobiliza, readuceți încet picioarele la verticală.

Astfel se încheie faza dinamică şi se face pregătirea pentru Halasana care succede posturii Sarvangasana.

Greşeli de evitat :

Nu faceți mişcări de forfecare cu picioarele!

FAZA STATICĂ

Imobilizarea corpului în poziție verticală cu toată greutatea sprijinită pe ceafă şi umeri constituie faza statică a asanei. Relaxați la maximum muşchii, de la vârful picioarelor până la cap. Respirați normal.

Revenirea la sol :

Se face în sens invers, cu sau fără oprire la 60° sau la 30°.Pentru a reveni la sol desprindeți mâinile coborând puțin picioarele.

Coborâți încet, controlând fiecare fază a mişcării; țineți

capul lipit de sol până la sfârşit. Coloana vertebrală trebuie să se deruleze pe covor în mod progresiv de la ceafă până la osul sacru.

RESPIRAȚIA

În timpul întregului exercițiu continuați să *respirați normal.* În timpul fazei statice această respirație va fi în mod aproape automat diafragmatică.

CONCENTRAREA

În timpul luării poziției şi în faza dinamică :

Vă veți concentra pe menținerea unei alure uniforme a tuturor fazelor şi pe relaxarea musculară. Supravegheați respirația, care trebuie să fie normală şi continuă.

În timpul fazei statice :

În timpul fazei statice vă veți concentra pe imobilitate, relaxare, respirație, şi dacă toate aceste trei condiții sunt îndeplinite, concentrați-vă pe gât, unde se află glanda tiroidă.

FOARTE IMPORTANT

Postura îşi datorează o parte importantă a efectelor sale benefice poziției inversate care face ca sângele să aflueze către cap şi comprimării gâtului. Trebuie deci să avem grijă ca osul stern să apese bine pe bărbie.

CE NU TREBUIE SĂ FACEȚI

- Nu porniți cu rinichii cambrați şi nesusținuți, ceea ce produce o presiune enormă asupra coloanei vertebrale;
- Nu faceți mişcări sacadate ;

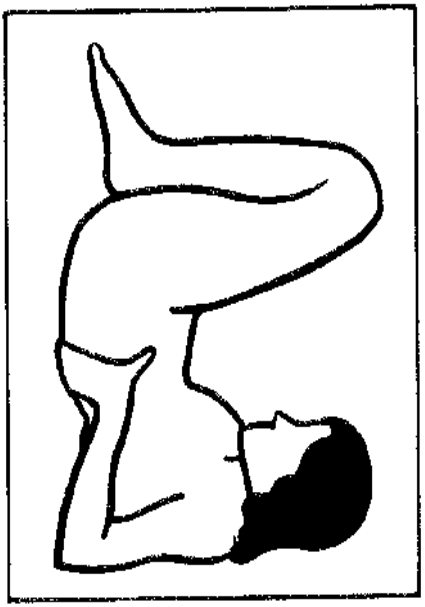
- Nu vă luați avânt pentru a ajunge în poziția verticală; dacă este imposibil să o faceți fără a vă lua avânt, ajutați-vă de un perete, puneți mâinile sub posterior, sau treceți prin semi-Sarvangasana (v. „Pentru începători") ;

- Este greşit dacă nu vă lipiți bărbia de piept, deci dacă nu lipiți ceafa de covor în poziția finală (aceasta privează exercițiul de o bună parte din efectele sale) ;
- Nu faceți mişcări de forfecare cu picioarele ; în timpul mişcării alternative a picioarelor, unul rămâne la verticală ;
- Nu reveniți la sol lăsând picioarele să cadă brusc, fără a controla mişcarea ;
- În timpul revenirii la sol nu ridicați capul de pe covor, deoarece trebuie să fie lipit de covor pe toată durata exercițiului ;
- Nu depărtați picioarele ; picioarele şi genunchii trebuie să rămână lipite tot timpul ; ele se vor separa numai în timpul fazei dinamice şi se vor deplasa în acelaş plan ca la urcare ;
- Nu respirați pe gură şi nu blocați suflul în nici un moment al exercițiului ;
- Nu împingeți bărbia către stern, în loc de a împinge cu sternul către bărbie ;
- Nu vă ridicați brusc după exercițiu : v. „contra-postura".

PENTRU ÎNCEPĂTORI

La început persoanele corpolente, cărora le vine greu să execute Sarvangasana, pot să practice mai întâi Arda-Sarvangasana.

Pentru aceasta, aduceți picioarele la perpendiculară ca mai înainte, apoi încercați să ridicați trunchiul la verticală cu ajutorul mâinilor puse sub şezut ținând picioarele pliate pentru a lua poziția din figura de mai jos. Apoi ridicați picioarele puțin câte puțin pentru a ajunge în asana normală. Nu forțați niciodată, încercați în fiecare zi.



POSTURA URMĂTOARE ŞI CONTRA-POSTURA

Dacă Sarvangasana este integrată într-o succesiune de asane, ea precede Halasana (Plugul) care îi completează efectele. Practicată singură ea trebuie să fie urmată de „Matsiāsana" (Peştele) care degajează ceafa şi comprimă gâtul în loc de a-l întinde. Zece respirații în Matsiāsana sunt suficiente pentru a contrabalansa Sarvangasana chiar dacă aceasta a durat mai multe minute.

FRECVENȚA ŞI DURATA

Occidentalul care consultă literatura despre Yoga poate să fie derutat de divergențele între autori, atât pe tema frecvenței, care variază de la una la mai multe executări pe zi, cât şi referitor la durata recomandată care oscilează de la câteva secunde la 20 minute!

Care este adevărul? Cine se înşeală? Dintr-un anume punct de vedere toți au dreptate! Este suficient să înțelergem că sunt mai multe modalități de a practica Sarvangasana şi yoga în general.

Yoginul hindus „full-time" se comportă cu totul altfel decât adeptul occidental, el poate să practice de mai multe ori pe zi şi să țină până la 20 de minute. Dar occidentalul care nu consacră pentru yoga decât o jumătate de oră pe zi, nu va putea să-i rezerve decât două sau trei minute, ceea ce poate fi o măsură medie potrivită.

La început ne putem limita la câteva secunde şi să creştem puțin câte puțin. Cel mai bun îndrumător este bunul-simț. Este bine dacă practicăm de două ori pe zi : o dată dimineața, în cadrul şedinței zilnice de yoga, apoi în timpul zilei sau chiar înainte de a merge la culcare. Aceasta ne poate ajuta să adormim mai repede şi mai profund : faceți o încercare.

Timpul să nu fie o obsesie! Propriul organism trebuie să vă dicteze timpul de menținere: în timpul zilei suntem sclavii cronometrului, să ne abținem în cadrul şedinței de yoga. Mai bine să vă numărați respirațiile, astfel nu veți uita să respirați, caz mai frecvent decât s-ar putea crede!

CONTRAINDICAȚII

La prima vedere ele ar trebui să corespundă celor de la postura stând în cap (Shirshasana), care poate fi înlocuită de

Sarvangasana. De fapt numeroase persoane, cu toate că nu sunt capabile să stea sprijinite pe cap (gât fragil sau vertebre deplasatew în regiunea cervicală), practică Sarvangasana fără nici o problemă.

Sarvangasana prezintă puține contra-indicații în afară de afecțiunile acute ale capului şi gâtului : otită, abces dentar, angină, afecțiuni ale tiroidei, sinuzită, scleroza vaselor cerebrale etc.

BENEFICII

Generalități

O bună parte a avantajelor Sarvangasana corespund celor ale Shirshasana (cf. Pag.):

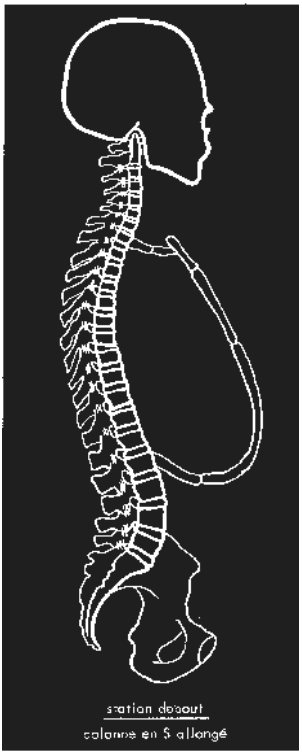
- o mai bună circulație venoasă (picioare, abdomen) ;
- decongestionarea organelor din abdomenul inferior ; vindecarea hemoroizilor ;
- vindecarea ptozelor (renale, stomacale, intestinale, uterine) ;
- ameliorarea circulației cerebrale.

Efectele particulare ale Sarvangasana decurg din acțiunea sa mai marcată asupra glandei tiroide, timusului şi respirației.

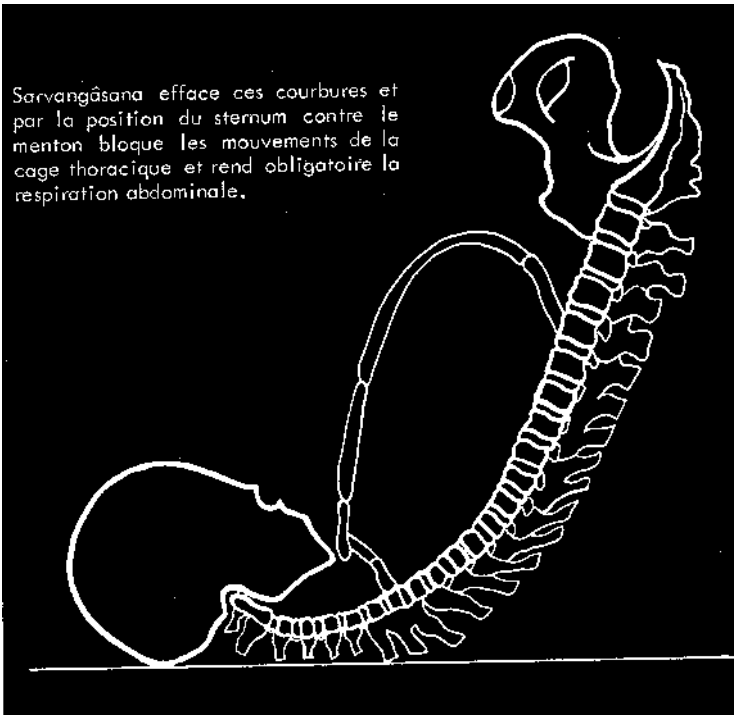
COLOANA VERTEBRALĂ

Efectele Sarvangasana asupra coloanei vertebrale diferă total față de cele ale Shirshasana.

Sarvangasana şterge curburile fiziologice normale ale coloanei vertebrale care îi dau aparența unui S foarte alungit în timpul când partea cervicală a coloanei este întinsă şi lipită de sol, ceea ce corectează defectele statice generale ale şirei spinării.



Poziția stând în picioare:
coloană vertebrală în „S" alungit


Sarvangâsana efface ces courbures et par la position du sternum contre le menton bloque les mouvements de la cage thoracique et rend obligatoire la respiration abdominale.

Sarvangasana şterge curburile şi prin poziţionarea sternului care presează bărbia blochează mişcările cuştii toracice făcând obligatorie respiraţia abdominală.

MUŞCHII

Sarvangasana fortifică centura abdominală, mai ales dacă este practicată cu oprire intermediară la 30° şi la 60° .

SISTEMUL NERVOS ŞI CREIERUL

Sarvangasana acţionând asupra părţii cervicale a coloanei vertebrale, fascicolele de nervi atât de importante din această regiune sunt eliberate, tonifiate şi regenerate.

Irigarea creierului cu o mare cantitate de sânge, cu o uşoară presiune, elimină spasmele vasculare, aflate la originea multor dureri de cap.

GLANDELE ENDOCRINE

Poziţia inversată şi aşezarea particulară a gâtului care accentuează curbura carotidei, se adaugă la comprimarea regiunii glandei tiroide, pentru a provoca o irigare abundentă a acesteia. Sarvangasana nivelează astfel uşoarele alterări funcţionale ale glandei tiroide, care există practic la fiecare din noi. Această uşoară hiper sau hipo funcţionare, fără a fi patologică, are totuşi o repercusiune marcată, mai ales asupra metabolismului. Sarvangasana acţionând asupra glandei tiroide, influenţează nu numai toate funcţiunile, dar şi comportamentul nostru : hipo-tiroidienii au tendinţa de a fi lenţi, greoi, indolenţi; hiper-tiroidienii, dimpotrivă (şi nu sunt puţini!), respiră prea repede şi superficial, fac tahicardie, au spasme intestinale şi „vorbesc mult şi atât de repede încât sunt greu de urmărit şi de înţeles”(Yesudian). Normalizarea funcţiunilor tiroidei aduce calmul, siguranţa şi, dacă nu se fac excese alimentare stabilizează greutatea. Hipofiza şi hipotalamusul, cunoscute ca regulatori ai producţiei de hormoni ai altor glande endocrine, sunt de asemenea stimulate. Sarvangasana influenţează şi timusul, care reglează în mare parte creşterea, a cărei importanţă fizică cât şi psihică este primordială la copii şi adolescenţi.

RESPIRAȚIA

Presiunea sternului asupra bărbiei împiedică respirația superioară şi limitează mişcările toracelui ; din acest motiv, respirația devine puternic diafragmatică. Deci nu este de mirare ca Sarvangasana să aibă efecte salutare în unele forme de astm şi ca această postură să fie învățată de adolescenții care suferă de acest defect respiratoriu. Un prieten care face yoga de multă vreme ne-a relatat că fiul său care suferă de astm a fost într-un sanatoriu din Elveția, unde tinerii bolnavi de astm erau puşi să facă Sarvangasana şi Shirshasana.

Astmaticul respiră cu partea superioară a plămânilor ridicând umerii, ceea ce îi este imposibil ăn Sarvangasana; deci este forțat mecanic să respire din abdomen. În plus, viscerele apasă pe diafragmă ceea ce favorizează expirația şi redă mobilitatea acestui organ întepenit la astmatic. Un alt prieten, practicant de yoga suferind de astm de multă vreme, întrerupe crizele născânde cu sarvangasana şi cu respirația yoghină; această asana este deci un adjuvant prețios în terapeutica medicală.

ORGANELE ABDOMINALE

Sarvangasana combate ptozele şi produce un adevărat drenaj care decongestionează abdomenul, înlătură stazele sangvine ale viscerelor, eliminând cel puțin temporar, congestia abdomenului inferior (prostata!).

CIRCULAȚIA SANGVINĂ

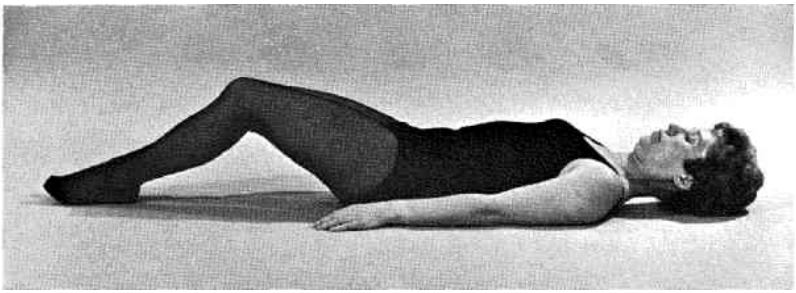
Pe ansamblu, efectele Sarvangasana sunt similare celor ale Shirshasana. De notat mai ales efectele favorabile asupra venelor de la picioare (previne varicele) şi hemoroizilor. Persoanele care suferă de aceste boli vor practica postura de mai

multe ori pe zi (de două sau trei ori de ex.) chiar îmbrăcate, ca supliment la tratamentul medicamentos. Sarvangasana se recomandă în special persoanelor care sunt obligate să stea multe ore în picioare.

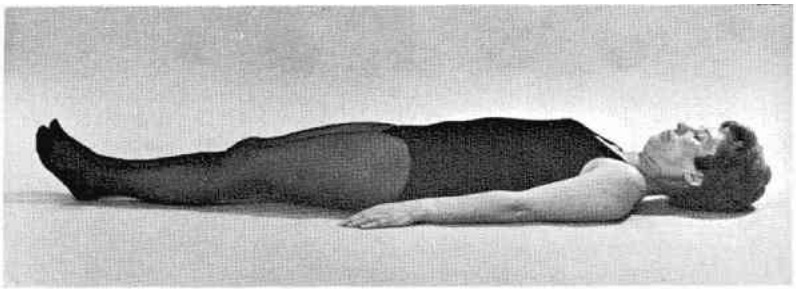
EFECTE ESTETICE

Această postură antrenează o irigare abundentă a feței, mai ales fruntea, unde pielea se înroşeşte din primele secunde. Ea previne şi chiar face să dispară micile riduri.

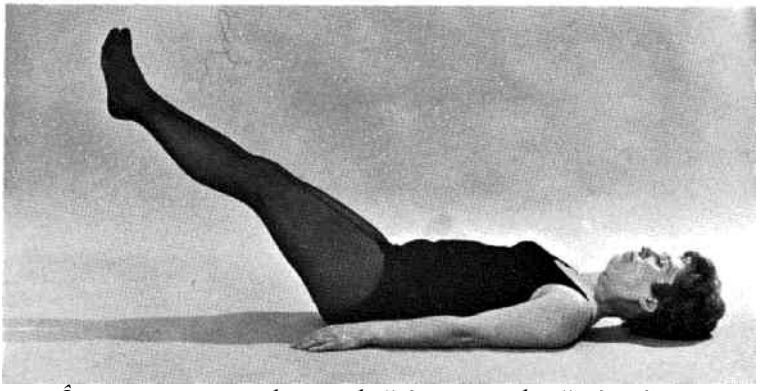
Sarvangasana irigă de asemenea pielea capului şi hrăneşte rădăcinile părului.



Poziția de pornire. Respirați calm, indreptați bărbia către sternum, pregătindu-vă să lipiți ceafa de sol. Picioarele sunt lipite, dar nu încordate.Înainte de a începe ridicarea picioarelor lipiți lombele (şalele) de covor.

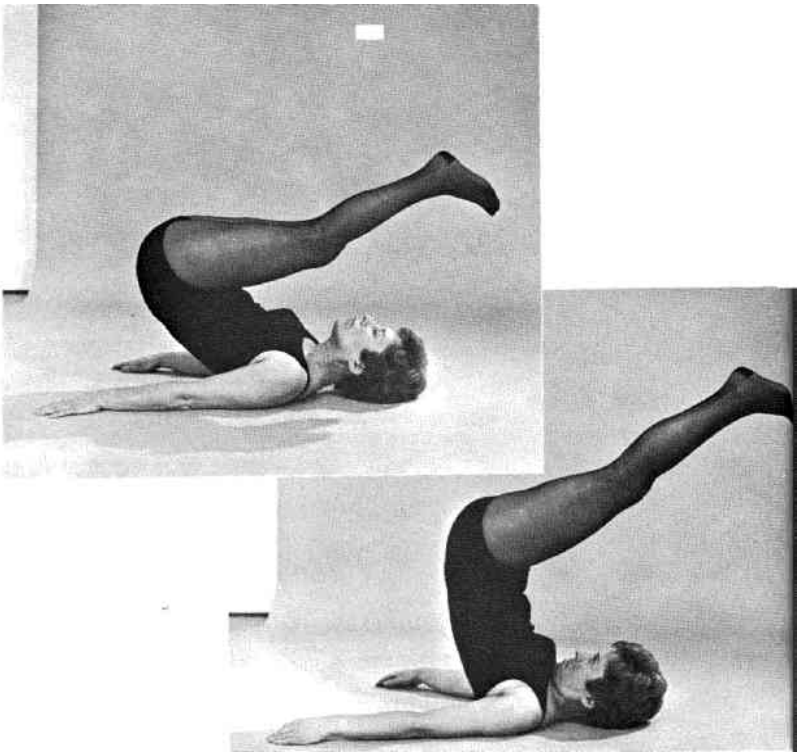


Persoanele prea cambrate care nu pot să-şi lipească lombele de covor vor plia uşor genunchii. Aceasta va fi poziția lor de pornire până când practicarea yoga va reduce această cambrură anormală.



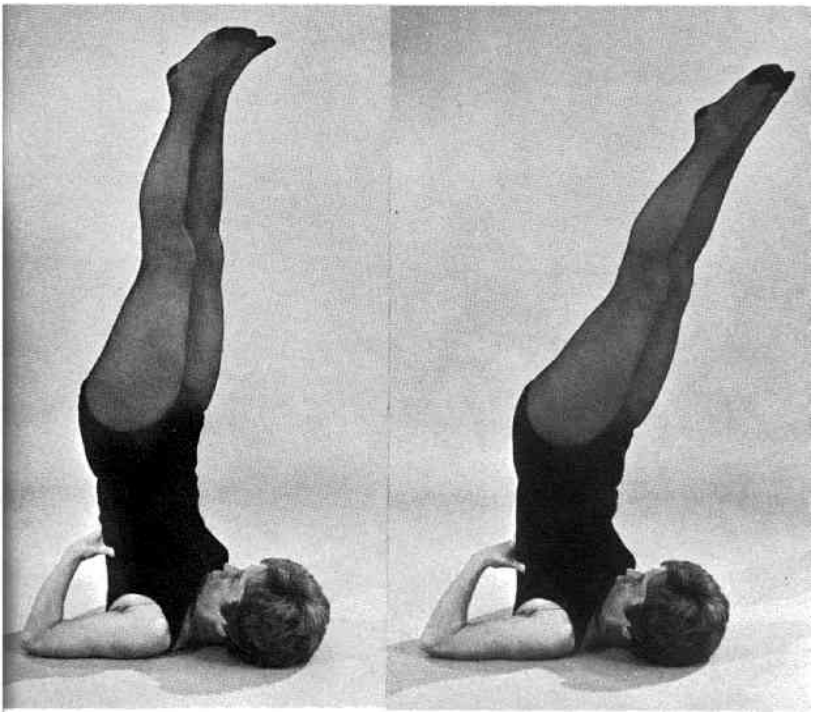
În timp ce picioarele se ridică încet,spatele rămâne în contact cu solul pentru a evita forţarea articulaţiilor din zona lombară. Continuaţi să respiraţi normal.Nu întindeţi picioarele (gambele, partea posterioară a coapselor) şi nici vârful degetelor. Relaxaţi faţa, umerii şi braţele: mişcarea este efectuată de muşchii centurii abdominale.
Facultativ, puteţi opri pentru un timp ridicarea picioarelor la 30° şi încă o dată la 60°. În timpul acestor opriri respiraţi normal.

Aduceţi picioarele la verti-cală. Până aici Sarvangasana şi Shirshasana sunt identice



În momentul când posteriorul se ridică de la sol, mușchii picioarelor se întind puțin. Aduceți picioarele la verticala feței; continuați să respirați calm. Începătorii se pot ajuta punându-şi mâinele sub fese pentru a ridica posteriorul de la sol.

Picioarele se ridică încet spre tavan. Relaxați ceafa şi lăsați să se lipească de sol. Sternul se apropie de bărbie.Nu blocați respirația. Relaxați mușchii coapselor şi ai gambelor.



POZIŢIA FINALĂ CORECTĂ :
Trunchiul este vertical, totuşi nici tălpile, nici gambele, nici coapsele nu sunt întinse. Sternul atinge bărbia ceafa întinsă este lipită de sol.

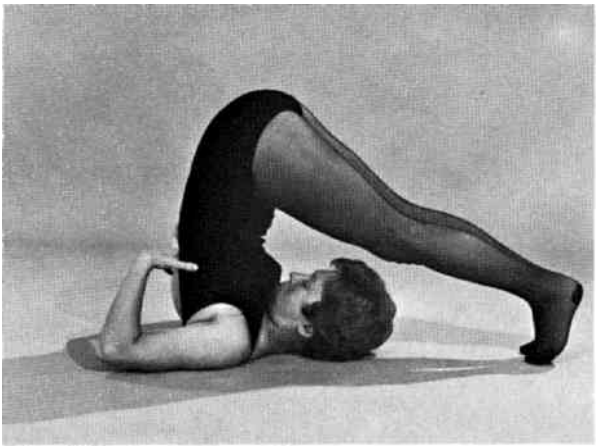
EROARE :

Vârfurile degetelor de la picioare sunt împinse în sus, deci picioarele sunt tensionate.

EROARE :

Trunchiul ar trebui să fie mai vertical. Nu există nici o acţiune directă asupra tiroidei, din cauză că sternul nu atinge bărbia. Această poziţie poate totuşi să fie admisă la început.
Pentru corectare ar trebui coborâte mâinile şi ăndreptat trunchiul cu ajutorul avant-braţelor.
Relaxaţi muşchii cefei pentru ca să poată fi întinsă şi să se apropie de sol.

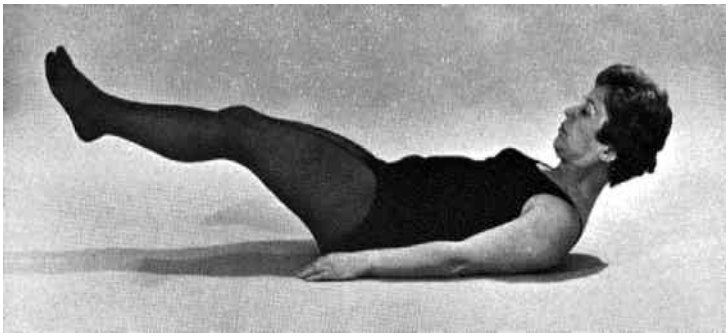
Primul timp al fazei dinamice.
În timp ce un picior rămâne imobil, celălalt coboară sub propria greutate. Continuaţi să respiraţi.
Relaxaţi coapsele şi gambele. Readuceţi piciorul la verticală, apoi lăsaţi să coboare celălalt picior.
Efectuaţi în acest fel o dublă mişcare alternativă.



Țineți picioarele lipite şi lăsați-le să coboare la sol prin propria greutate. Relaxați gambele şi coapsele şi continuați să respirați calm. După ce vârful degetelor atinge solul, reveniți la poziția finală pentru faza statică, care începe în acest moment (v. Foto 6) şi în timpul căreia trebuie să faceți 5 până la 10 respirații profunde.

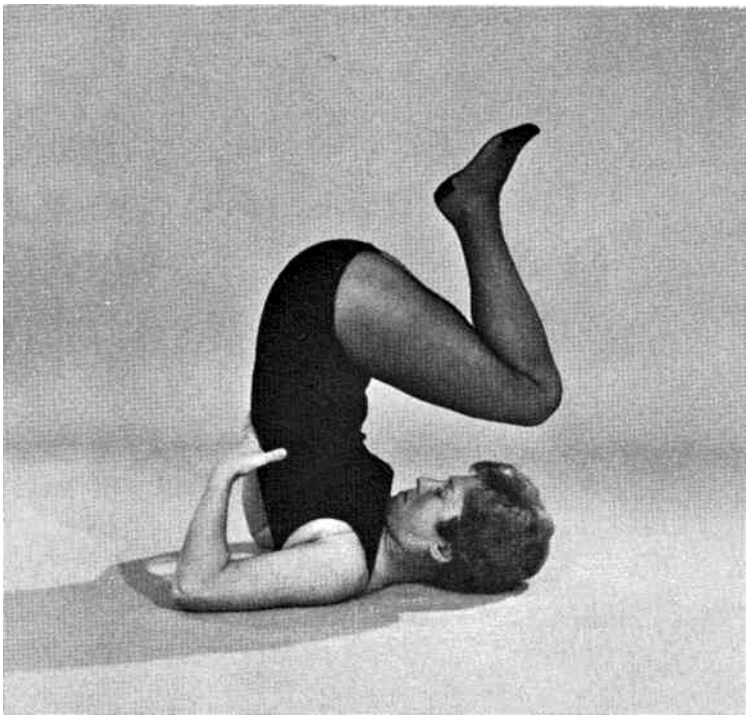
EROARE:

Revenirea la sol trebuie să se efectueze invers ridi-cării. În timpul revenirii este incorect să lăsați picioarele să cadă brusc şi nu ridicați ceafa.



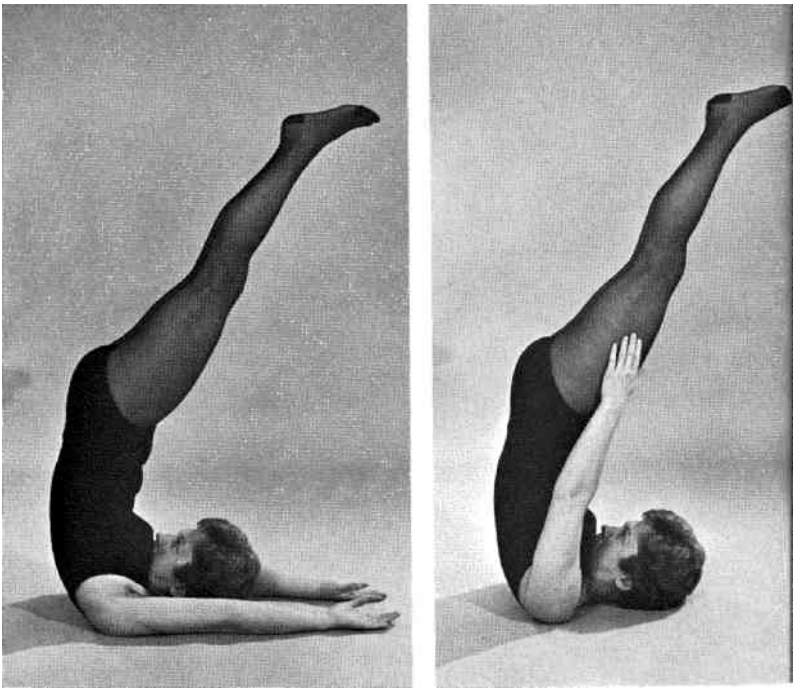
O altă greşeală frecventă : nu lăsaţi picioarele să cadă brusc şi capul să se ridice de pe covor.
Coborârea trebuie să fie lentă şi controlată până la capăt.

Atât la urcare cât si la revenirea la sol , începătorii pot să îndoaie uşor genunchii şi, eventual, să se ajute punând mâinile sub fese.



PENTRU ÎNCEPĂTORI

Începătorii se pot mulţumi să realizeze poziţia de mai sus – Arda-Sarvangasana. Ei vor putea mai apoi să ridice picioarele şi să ajungă fără mare greutate în poziţia finală arătată în pagina următoare.



VARIANTE ALE POZIȚIEI FINALE
(PENTRU AVANSAȚI)

***A**. La început brațele sunt întinse în spatele capului*

***B.** Puneți apoi mâinile pe lângă coapse. Brațele sunt la fel de relaxate ca şi picioarele.*
Căutați punctul „zero" unde echilibrul este perfect şi orice efort a dispărut.
Mențineți poziția cât mai mult timp posibil şi respirați profund..

halasana
plugul

HALASANA îmseamnă în sanscrită postura Plugului („hala” -- plug , „asana” -- postură). Este una dintre puținele, dacă nu chiar singura āsana al cărei nume provine de la o unealtă, respectiv de la plugurile primitive din India antică.

De obicei, yoghinii folosesc nume de animale sau de insecte (Cobra, Lăcusta, Păunul, etc.) Este una dintre principalele posturi de flexiune înainte.

POZIȚIA DE PLECARE

a) *pentru începători şi nivel mediu :* pornire din poziția culcat pe spate, mâinile pe lângă corp, palmele pe sol.

b) *pentru avansați :* idem, dar brațele sunt întinse dincolo de cap, spatele mâinilor la sol (foto **2**).

c) *pentru adepții cei mai avansați :* idem, dar mâinile sunt încrucişate sub occiput (foto **3**).

În toate cazurile, înainte de a începe mişcarea este important ca, ajutându-vă de mâini, să întindeți şi să lipiți ceafa cât mai mult de sol, să apropiați bărbia de piept, ceea ce uşu-

reazã mişcarea şi permite o mai bunã comprimare a tiroidei în faza finalã. Trebuie sã lipim bine coloana vertebralã de sol, mai ales în regiunea lombarã, pentru a stabili un contact cât mai strâns cu covorul. Dacã o cambrare prea accentuatã împiedicã atingerea solului, se vor plia picioarele pentru a lipi lombele de covor şi a facilita luarea poziţiei.

EXECUŢIA

Halasana se divide în douã pãrţi distincte :
a) o fazã dinamicã ;
b) o fazã staticã ;

a) FAZA DINAMICĂ

Faza dinamicã cuprinde trei DERULĂRI succesive ale coloanei vertebrale *pe toatã lungimea sa.* Ea precede perioada de imobilizare care este asana propriu zisã, şi se executã în felul urmãtor :

1° pornind din una din cele trei poziţii de plecare arãtate, printr-o mişcare lentã şi continuã [2], fãrã accelerare sau încetinire, ridicaţi picioarele la verticalã ;

2° prin tragerea muşchilor abdominali, picioarele rãmâmând drepte, aduceţi picioarele cãtre piept, pentru a derula partea inferioarã a spatelui. Cãtre sfârşitul traectoriei, pliaţi puţin picioarele astfel încât gewnunchii sã şteargã de obrajii.

3° întindeţi picioarele şi lãsaţi sã coboare cât mai mult spre sol pentru ca în continuare sã se îndepãrteze de cap cu scopulde a accentua curbura spatelui. Jumãtatea superioarã a şirei spinãrii este acum pliatã, în special ceafa.

2 Unii yogini marchează un timp de oprire în timpul ridicării picioarelor, atunci când formează un unghi de 30° cu solul, şi un al doilea la 60°. Durata : două – trei respiraţii. Facultativ şi rezervat celor avansaţi.

REVENIREA LA SOL

Dacă, fără a forța, picioarele au fost împinse cât mai departe posibil de cap, fără a vă imobiliza, reveniți la poziția de plecare, cu aceiaşi alură, dar în ordine inversă. Nu lăsați picioarele să cadă ca bolovanul, nici capul să se ridice de la sol! Ca în toate celelalte mişcări din yoga, folosiți un număr cât mai mic de mușchi şi contractați-i cât mai puțin posibil. Evitați să întindeți vârful tălpilor, pentru a nu crea tensiuni în picioare, lăsați picioarele să atârne „ca o haină în cuier".

Repetați de trei ori, cu o scurtă relaxare între mişcări.

ÎNCEPĂTORII ...

...se pot ajuta de mâini pentru a-şi ridica posteriorul, dar nu trebuie să cedeze tentației de a-şi lua elan pentru a împinge picioarele dincolo de cap. Este preferabil de a ajunge la capăt puțin mai târziu decât să vă luați avânt sau să folosiți violența.

b) FAZA STATICĂ

ÎN STADIUL NORMAL

Faza statică constituie asana propriu zisă şi consistă, la sfârşitul celei de a treia derulări, în a se imobiliza la sol în poziția maximă atinsă în faza dinamică şi în menținerea ei pe durata prescrisă.. Respectați o imobilizare *riguroasă*, fără a tolera cea mai mică mişcare şi lăsați ca greutatea picioarelor să întindă coloana vertebrală.

ÎN STADIUL AVANSAT

Adepții mai avansați, după ce au ținut postura normală timp de cinci până la zece respirații, vor îndoi picioarele şi vor aduce genunchii lângă urechi, apoi vor glisa mâinile în spatele genunchilor şi cefei. Duceți astfel mai întâi o mână, cealaltă ajutând la ținerea echilibrului. Depărtați coatele şi împingeți-le către sol pentru a accentua flexiunea coloanei vertebrale. Facultativ, întindeți brațele spre şezut şi apăsați palmele : corpul ia astfel aspectul unui **Ω .**

REVENIREA LA SOL...

În sens invers.

DURATA

Dacă Halasana face parte dintr-o serie integrată, adică dintr-o şedință normală de yoga, imobilizarea durează între 5 şi 10 respirații normale, fără reținerea suflului.

Debutanții se vor limita la 5 respirații şi vor creşte numărul progresiv. Când yoghinii practică Halasana (sau orice altă asana) izolat, ca exercițiu de anduranță, timpul poate atinge cincisprezece, chiar treizeci de minute! Unii autori (von Cyrass) citează acest timp, dar fără precizările de mai sus, ceea ce crează o confuzie. Ca anduranță, dificultatea nu stă în menținerea posturii deoarece, cu puțină practică, ea devine confortabilă, ci de a menține imobilitatea absolută pentru că după câteva minute mentalul protestează ! Încercați să mențineți astfel timp de 5 minute ... şi veți vedea !

Amintiți-vă definiția : orice poziție menținută imobilă, timp îndelungat, este o asana.

RESPIRAȚIA

Pe toată durata exercițiului, respirația va rămâne *normală* şi nu va fi blocată nici un moment, chiar şi atunci când ridicați picioarele. Respirația trebuie să se efectueze independent şi în ritmul său obişnuit. Când genunchii sunt îndoiți, se poate respira mai profund pentru a accentua masajul abdominal.

CONCENTRAREA

După cum ştim, concentrarea este esențială în yoga. Este chiar una dintre diferențele fundamentale între yoga şi gimnastica occidentală care admite o execuție pur mecanică şi distrată a mişcărilor. În yoga, dimpotrivă, atenția trebuie să rămână focalizată în permanență pe exercițiu : mentalul este pe primul plan, corpul trebuie pur şi simplu să-l urmeze, să asculte.

În timpul fazei dinamice, ne concentrăm pe executarea corectă a mişcării lentă şi continuă, fără sacadări, şi pe decontractarea tuturor muşchilor pe care este posibil să-i relaxăm.

Pe durata fazei statice, concentrarea se focalizează fie pe respirație (pentru debutanții care ar avea tendința de a „uita" să respire), fie pe imobilitatea absolută, fie pe coloana vertebrală şi pe gât unde se află tiroida (pentru adepții avansați).

CONTRAINDICAȚII

Este bine să amintim că yoga se opreşte acolo unde începe medicina. Deci, orice persoană care suferă de o afecțiune acută va aştepta să fie vindecată înainte de a practica yoga. În caz de dubiu consultați-vă doctorul. În timpul menstruației, femeile vor evita să împingă exercițiul prea departe, mai ales

faza de compresie a abdomenului. Fiți prudente, Doamnelor, dar nu lipsite de curaj.

Persoanele care suferă de o hernie importantă sau strangulată trebuie să se abțină.

EFECTE BENEFICE

Această asana constituie un tonic puternic deoarece acționează asupra întregii coloane vertebrale, care conține şi protejează printre altele măduva spinării, este alăturată lanțului ganglionilor simpatici careinfluențează toată viața vegetativă ; este deci de înțeles de ce această asana vitalizează şi întinereşte.

Întinderea musculaturii spatelui mai întâi extrage sângele din zona în cauză, pentru ca în continuare să provoace un aflux de sânge proaspăt. Suplețea coloanei vertebrale – atât de esențială pentru sănătate – este restabilită sau conservată prin această postură. Centura abdominală este întărită, pentru că pe durata fazei dinamice ea este cea care comandă mişcarea, cu toate efectele fericite care decurg din menținerea viscerelor în cea mai bună poziție.

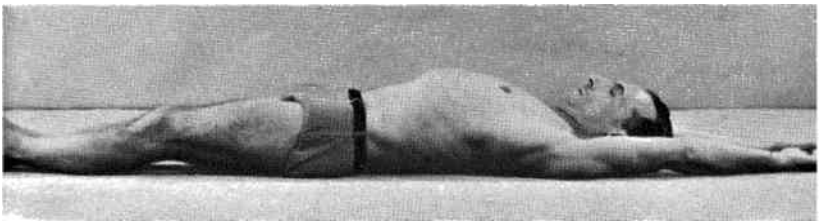
Glanda tiroidă comprimată, beneficiază de un aflux crescut de sânge având ca rezultat reglarea funcționării. Controlând metabolismul, această glandă are un aport considerabil la întinerirea organismului şi prin secețiile sale hormonale, acționează asupra altor glande, asupra intestinului, asupra presiunii sangvine, asupra mobilității celulelor migratoare (globulele albe care luptă împotriva infecțiilor) şi asupra excitabilității sistemului nervos. O hiperexcitare a tiroidei produce slăbite şi iritabilitate. Contribuind la menținerea funcționării normale a tiroidei, calmează nervozitatea. Pe de altă parte, persoanele a căror tiroidă nu produce o cantitate suficientă de hormoni au un metabolism încetinit, pielea infiltrată, presiunea sangvină prea

joasă, o activitate sexuală insuficientă şi o lâncezeală fizică şi intelectuală. Halasana exercită o acţiune fericită în acest caz, dar dacă estevorba de o alterare *patologică* a tiroidei, trebuie consultat medicul. Indicaţiile dee mai sus sunt valabile pentru devierile uşoare de la norme, adică pentru majoritatea cazurilor.

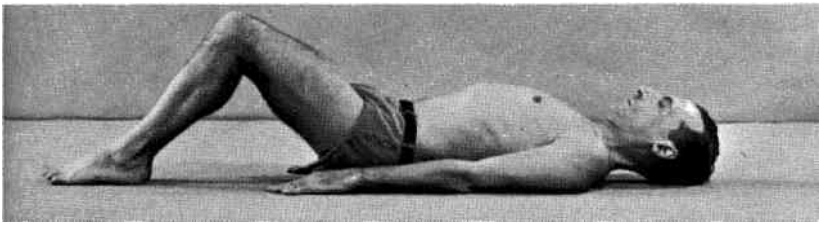
Derularea lentă a coloanei vertebrale solicită toate vertebrele şi constituie un exerciţiu ortopedic ideal. Această postură este foarte revigorantă. Este suficient să luăm această postură timp de un minut sau două pentru a scăpa de oboseala de la sfârşitul zilei. Corpul fiind în poziţie inversată, sângele afluează spre cap, de unde o mai bună irigaşie cerebrală. Faţa primeşte un supliment de sânge arterial, mai ales fruntea şi pielea acoperită cu păr : excelent pentru prevenirea ridurilor !

În afara acţiunii asupra tiroidei, această postură are un efect benefic asupra splinei şi glandelor sexuale, în special în faza finală, când picioarele sunt repliate şi coapsele presează abdomenul, reducând spaţiul disponibilpentru organele abdominale şi comprimându-le; astfel sângele este expulzat şi stazele sangvine eliminate. Organul cel mai vizat prin acest masaj este ficatul, care este desfundat, decongestionat şi stimulat. Or, o congestie, chiar uşoară, sau o stază sangvină în acest organ are o repercusiune imediată asupra funcţionării întregului tub digestiv. Pancreasul este de asemenea masat, desfundat, tonifiat. În unele cazuri diabeticii şi-au putut reduce doza zilnică de insulină, sau chiar au reuşit să-şi normalizeze complet starea de sănătate, fapt explicabil prin aceea că pancreasul conţine insulele Langerhans care produc insulina.

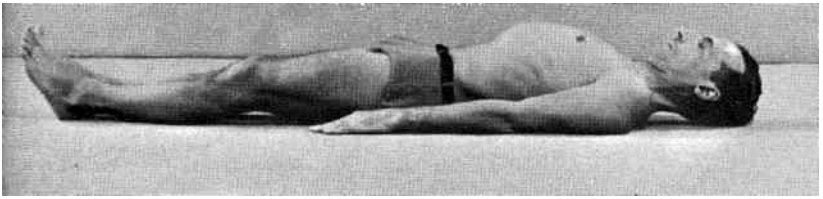
Această asana luptă contra constipaţiei, originea ascunsă a nenumărate maladii, combate eficient celulita şi excesul de grăsime abdominală, prin ameliorarea funcţiunilor tubului digestiv şi normalizarea metabolismului, adăugându-se masajului mecanic al ţesutului adipos în faza finală.



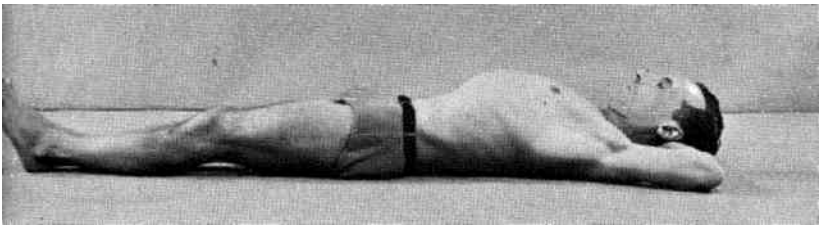
Poziția de pornire pentru începători. Remarcați poziția capului (bărbia retrasă).



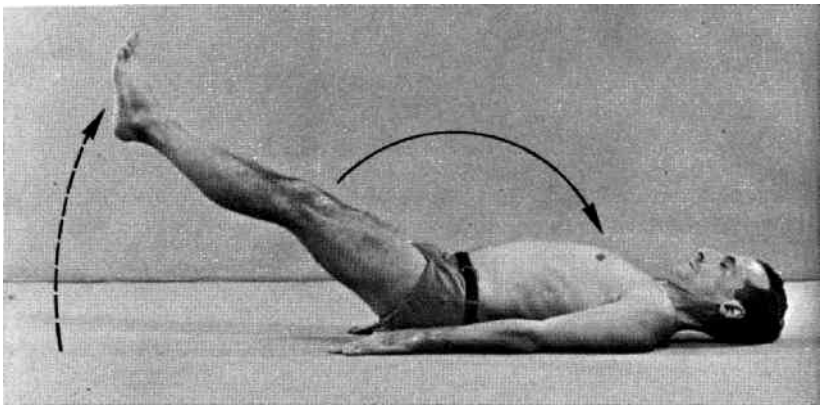
Dacă nu poate să-şi lipească spatele de sol cu picioarele întinse, debutantul va îndoi genunchii înainte de a ridica picioarele. Această remarcă este valabilă şi pentru revenirea la sol.



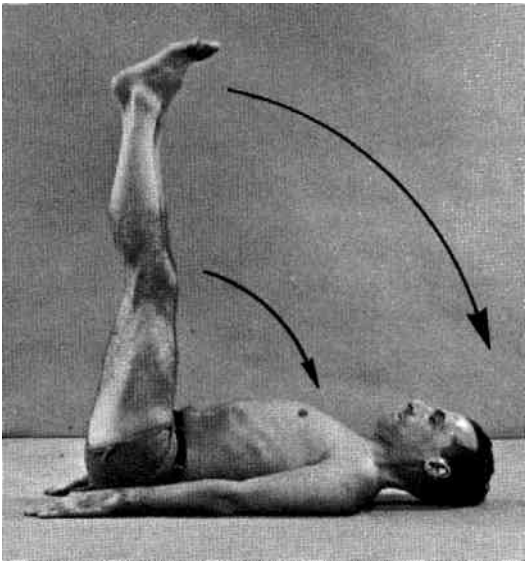
Poziție de pornire pentru elevii medii: spatele (lombele!), ceafa şi brațele formează o linie cât mai dreaptă posibil şi ating solul.



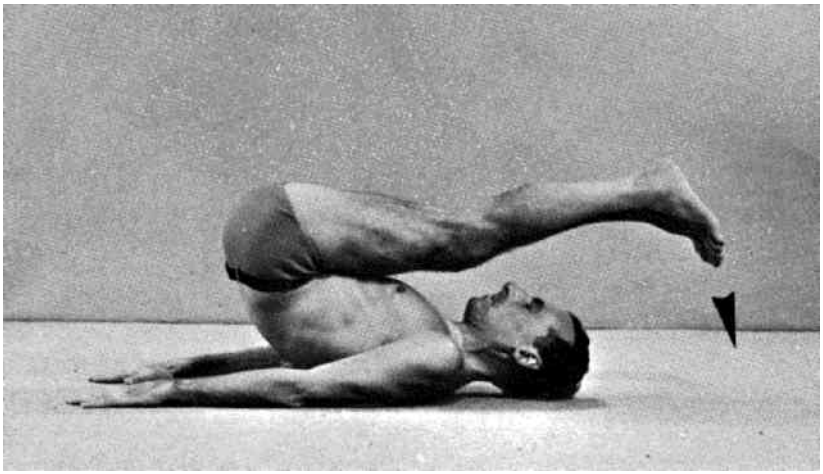
Poziția de plecare pentru adepții avansați : mâinile sunt sub ceafă sau sub occiput.



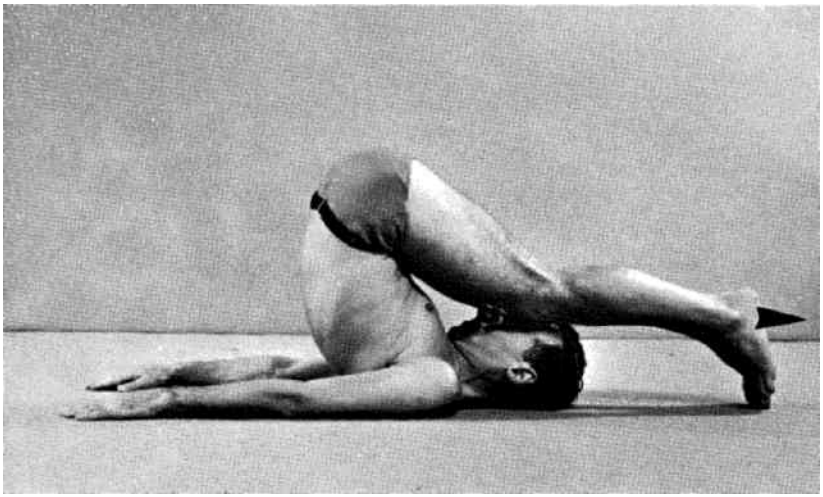
Picioarele se ridică încet şi sunt relaxate pe cât posibil, tălpile nu sunt întinse. Spatele rămâne bine lipit de sol pentru a evita orice supraîncărcare a lombelor. Aduceți lent picioarele la verticală printr-o mişcare continuă.



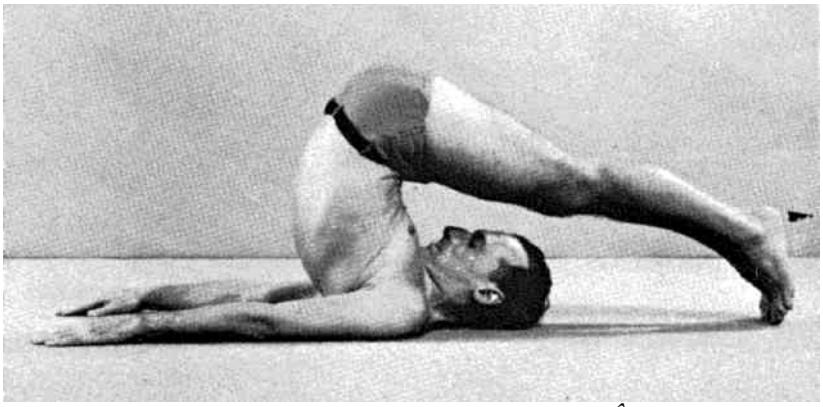
Nu vă opriți atunci când picioarele au ajuns la verticală.



Contracţia muşchilor abdominali (care comandă toată mişcarea) atrage genunchii cât mai aproape posibil de piept cu scopul de a derula la început partea de jos a coloanei vertebrale.

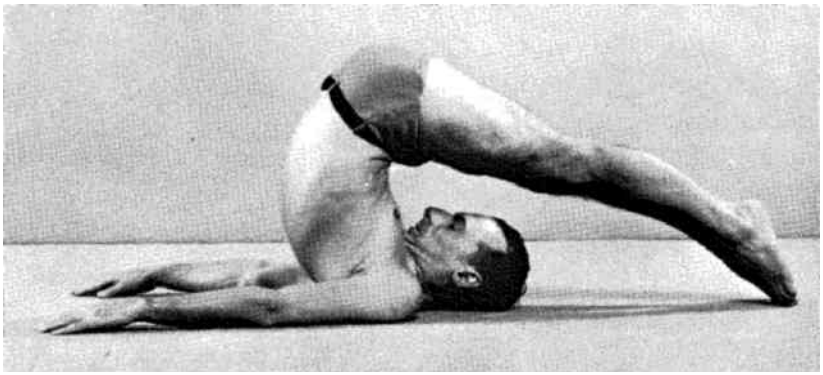


Apoi derularea ajunge la capătul de sus, atrăgând genunchii către figură. În acest moment picioarele sunt uşor îndoite.

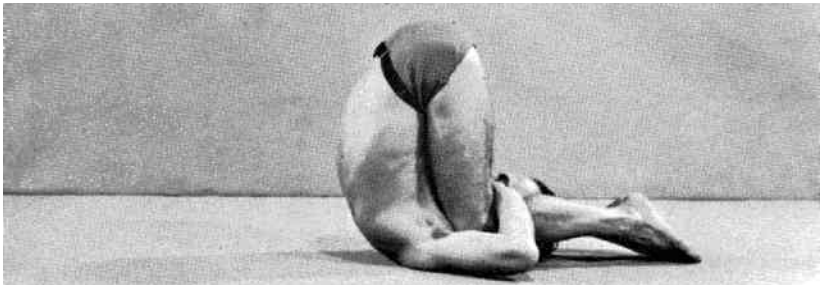


Vârfurile degetelor de la picioare ating solul. Încet, cu fiecare respirație, le împingem în spate. Astfel se termină derularea coloanei vertebrale. Vertebrele cervicale sunt bine întinse.

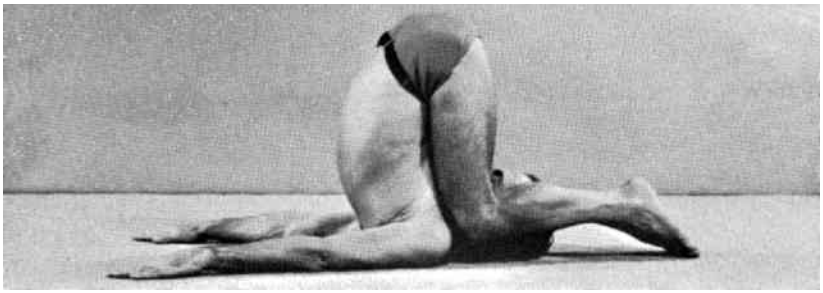
Faza statică I : minimum 5 respirații. Picioarele relaxate. Dacă degetele nu ating solul la început, contează mai puțin. Lăsați să acționeze greutatea picioarelor. Fără sacade.Relaxați spatele şi rămâneți în asana..



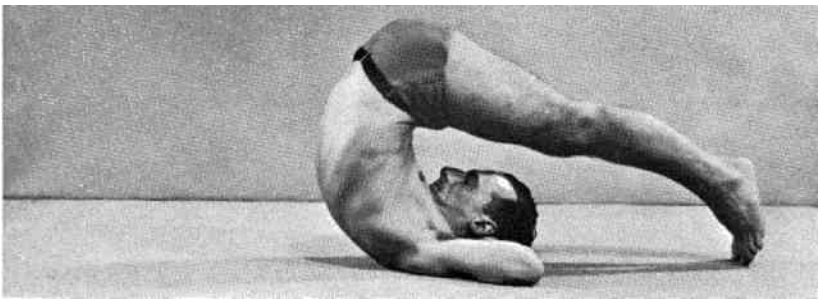
La sfârşitul fazei statice I, adepții avansați pot să accentueze curbura dorsală întinzând repede degetele şi ducând picioarele şi mai departe în spate. Totuşi ar fi o eroare să întindem degetela de la picioare pe toată durata asanei.



Faza statică II (dificultate medie).Genunchii sunt îndoiți, mâinile pe după genunchi şi sub ceafă. Respirați profund (masaj visceral foarte puternic). Treceți întotdeauna prin faza statică înainte de a executa faza II. Apăsați bine bărbia în piept şi mențineți ceafa la sol.



Faza statică III (dificultate medie). Poate fi executată facultativ după faza II. Elevii avansați execută succesiv cele trei faze făcând, de exemplu, 5 respirații în fiecare atitudine.



Faza statică unică (pentru avansați). Poziția de plecare cea mai dificilă. Tensiune foarte mare în ceafă. Pe toată durata mişcării , atât înainte cât şi înapoi coatele trebuie să fie lipite la sol.

matsyasana

postura peştelui [3]

Originea numelui acestei asane care nu evocă nici un peşte, fie el exotic, este destul de curioasă ! Textele clasice sanscrite afirmă – de altfel pe drept – că această asana permite plutirea pe apă precum un peşte. În „pluta" clasică, faţa iese foarte puţin din apă, doar atât cât să permită respiraţia, în timp ce în postura Peştelui iese din apă mult mai mult, încât numai nişte valuri destul de mari ar putea să acopere faţa. Într-adevăr, Matsyasana ameliorează „flotabilitatea" mutând centrul de greutatespre mijlocul corpului, permiţând o mai bună ventilaţie a plămânilor.

3 **Matsya :** Peşte, în sanscrită

CONTRA-POSTURĂ LA SARVANGASANA ŞI HALASANA

Totuşi noi vom studia Matsyasana nu pentru virtuțile sale nautice ci pentru că ea constituie o contra-postură pentru Sarvangasana şi pentru Halasana, care întind cervicalele, în timp ce bărbia, lipită de sternum, comprimă tiroida şi tot o dată împiedică expansiunea toracelui. În timpul acestor două posturi deci, orice respirație toracică sau claviculară este exclusă. Este indispensabil să contrabalansăm acțiunea lor : de aceea Matsyasana vine imediat după ele.

Într-adevăr, Matsyasana arcuieşte ceafa, degajează şi întinde gâtul, eliberează tiroida de compresia la care a fost supusă (pentru binele său dealtfel), favorizează respirația toracică şi întinde abdomenul.

TEHNICA

Clasic, Matsyasana porneşte din Lotus şi ea permite plutirea pe apă numai dacă este executată în acest mod. Lotusul fiind exclus pentru un mare număr de occidentali – şi nu neapărat începători – există din fericire, o variantă la îndemâna fiecăruia, ale cărei efecte sunt practic identice celor ale asanei clasice. Pe aceasta o vom descrie în cele ce urmează.

POZIȚIA DE PLECARE

Vă aşezați la sol, cu picioarele întinse în față.

Timpul unu

Înclinând puțin trunchiul spre spate şi spre dreapta, puneți cotul drept pe sol şi sprijiniți-vă pe el. Apoi aduceți la sol cotul stâng.

Timpul doi

Împingeți în față și în sus, întorcând tot odată capul în spate cât mai mult posibil, încât „să vedeți lumea invers”. Cambrați spatele în zona rinichilor sprijinindu-vă pe coate.

De remarcat : Unor persoane puține la număr (în general celor care suferă de rău de mare sau de avion), această poziție a capului le provoacă greață și amețeli. Aceste neajunsuri sunt în legătură cu un defect al urechii medii, care este imposibil de remediat. În acest caz este inutil să insiste : trebuie să renunțe la această asana și să o înlocuiască în cadrul programului printr-o relaxare de unul sau două minute, însoțită de respirații profunde.

POZIȚIA FINALĂ

Lăsați capul să coboare până la sol deplasând coatele înainte. Curbați spatele cât mai mult posibil pentru a forma un arc sprijinit într-o parte pe vârful capului, iar în cealaltă parte pe şezut, cu sprijin intermediar pe coate.

La început, practicantul se va mulțumi să execute poziția așa cum am arătat ; cu timpul el va putea să-şi pună mâinile pe coapse ceea ce suprimă – evident – sprijinul pe coate.

DURATA

Mențineți postura pe durata a zece respirații profunde.

REVENIREA LA SOL

Revenirea la sol nu se efectuează în sens invers întrării în postură, ci relaxând spatele pentru a se aşeza pe sol ; odihniți-vă astfel câteva secunde.

RESPIRAȚIA

Respirația trebuie să fie plasată cât mai sus posibil, spre clavicule. Matsyasana deschide larg traheea ; profitați de aceasta pentru a ventila adânc vârful plămânilor. Depărtați bine coastele în timp ce ridicați claviculele. Respirația abdominală este redusă, aşa cum s-a prevăzut şi s-a dorit.

Expirând, contractați mușchii care apropie şi coboară coastele, pentru a goli plămânii cât mai mult. La sfârşit contractați centura abdominală pentru a expulza din plămâni ultimii centimetri cubi de aer.

REPETAREA

Integrată într-o serie de asane, este suficientă o singură execuție, dar dacă aveți timp, se recomandă să repetați încă o dată. Totodată, este mai bine să recurgeți la două execuții succesive decât să dublați timpul de manținere a asanei pentru că a doua oară veți putea cambra mai bine spatele.

CONCENTRAREA

Atenția se va îndrepta alternativ spre contractarea musculaturii spatelui, apoi spre respirația profundă şi înaltă.

GREŞELI

O greşeală frecventă constă în a ridica şezutul de pe sol.

POSTURA CLASICĂ

Pentru persoanele care sunt în măsură să ia poziția

Lotusului, tot ce s-a arătat mai înainte rămâne valabil, în afară de poziția de plecare.

Altă diferență : în atitudinea finală, trebuie să prindeți picioarele pentru a exersa o tracțiune care accentuează arcuirea spatelui şi măreşte eficacitatea posturii.

EFECTE BENEFICE

In rolul său de contra-postură, asigură eficacitatea deplină a Sarvangasanei şi a Halasanei, echilibrând acțiunea lor. În plus are efecte avantajoase mai ales asupra toracelui, coloanei vertebrale şi abdomenului.

TORACE ŞI PLĂMÂNI

Matsyasana acționează cu precădere asupra toracelui.

Imobilizându-ne din copilărie, timp de mai multe ore pe băncile şcolii, civilizația este răspunzătoare de cuştile toracice îngustate, ale căror coaste, în loc să fie plasate în unghiul corect sunt dispuse oblic față de coloana vertebrală, reducându-se astfel volumul disponibil pentru plămâni, deci capacitatea vitală, făcând imposibilă o respirație normală, în detrimentul vitalității şi sănătății. Faceți Uddiyana în fața oglinzii şi observați coastele care ies în evidență. La persoanele de „stil gotic", coastele desenează o ogivă şi sunt rău aranjate ; dacă ele formează o boltă, toracele dvs. este normal. Pentru categoria „gotică", Matsyasana este o binecuvântare şi adepții ei trebuie să o practice cu asiduitate, la nevoie de mai multe ori pe zi, în afara şedințelor de yoga. Măsurați-vă astăzi perimetrul toracic la nivelul vârfului osului stern (apendicele xifoid). Verificați peste şase săptămâni : ameliorarea constatată vă va convinge şi vă va încuraja. Plămânii fiind uniți cu toracele, capacitatea

vitală a dvs. va creşte în mod corespunzător. În timpul asanei este cel mai bine ventilat lobul superior al plămânilor, în special partea subclaviculară.

COLOANA VERTEBRALĂ

Un torace strâmtat se însoţeşte adeseori cu un sspate rotunjit şi rigid, mai ales în regiunea omoplaţilor. Matsyasana acţionează direct asupra acestei zone defavorizate.

La început, acestor persoane le va fi greu să execute chiar cu chiu cu vai postura Peştelui. Nu trebuie să se descurajeze : cu răbdare şi perseverenţă vor depăşi obstacolul. Jocul merită miza.

MUSCULATURA

Matsyasana fortifică mai ales musculatura coloanei vertebrale. Spatele se înroşeşte, ca urmare a creşterii afluxului sanguin, în timp ce în zonă se manifestă o căldură plăcută. Asana acţionează şi asupra centurii abdominale pe care o întinde, fără ca, totuşi, să o lărgească.

SISTEMUL NERVOS

Irigarea abundentă a musculaturii dorsale la care ne-am referit mai sus se propagă în măduva spinării, ceea ce măreşte tonusul vital stimulând toate funcţiile esenţiale ale organismului în mod fiziologic şi cu blândeţe. Sistemul nervos simpatic beneficiază şi el. Zona plexului solar, supusă adesea spasmelor din cauza anxietăţii permanente ce însoţeşte viaţa noastră supravoltată, este decongestionată prin întinderea abdomenului, însoţită de respiraţia profundă.

VISCERELE ABDOMINALE

Întinderea abdomenului, la care se adaogă masajul intern prin respirație profundă, tonifică toate viscerele cavității abdominale, ficatul şi splina fiind brincipalii beneficiari. Această postură este foarte benefică femeilor, deoarece organele pelviene sunt stimulate şi anume organele genitale (în particular ovarele).

Matsyasana ajută la vindecarea hemoroizilor dureroşi şi sângerânzi, fără a dispensa de tratamentul medical adecvat, căruia îi măreşte eficacitatea.

GLANDELE ENDOCRINE

Am arătat mai sus că sunt stimulate glandele genitale, ceea ce favorizează secreția de hormoni sexuali. Suprarenalele sunt tonifiate, producția de adrenalină şi de cortizon este normalizată, fără a se depăşi normele fiziologice. Această postură stimulând şi pancreasul, ajută la combaterea falsului diabet de origine nervoasă.

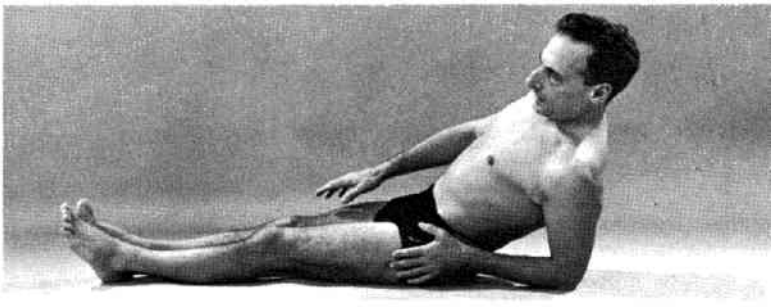
EFECTE ESTETICE

Remodelând toracele şi îndreptând spatele, Matsyasana asigură o ținută corectă, cu influențe fericite pe plan psihologic.

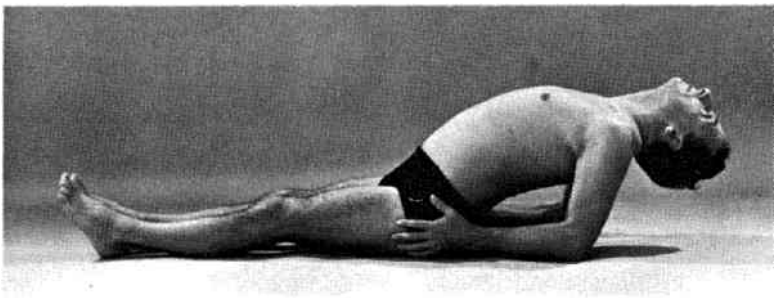
EFECTE PARTICULARE ALE POSTURII CLASICE

Avantajele descrise mai sus se aplică integral asanei clasice, cărora li se adaugă cele ce urmează.

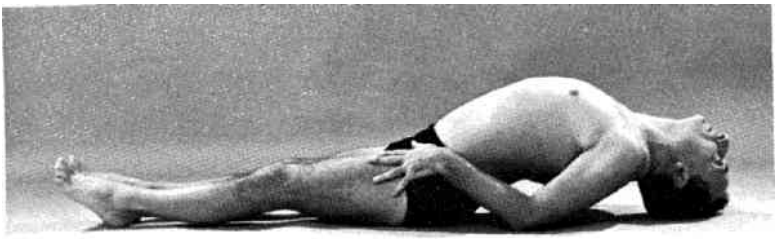
În postura clasică, Lotusul produce o frânare a circulației prin comprimarea arterei femurale din coapse, antrenând o deviere parțială a afluxului sangvin din picioare înspre abdomenul inferior. La bărbat, gonadele sunt primii beneficiari. Matsyasana este deci o postură în special revitalizant.



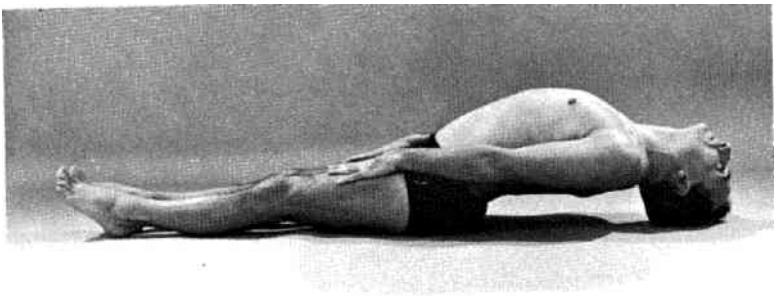
Plecând din poziția aşezat cu picioarele întinse în față, puneți un cot pe sol şi sprijiniți-vă pe el înainte de a plasa pe covor şi al doilea cot.



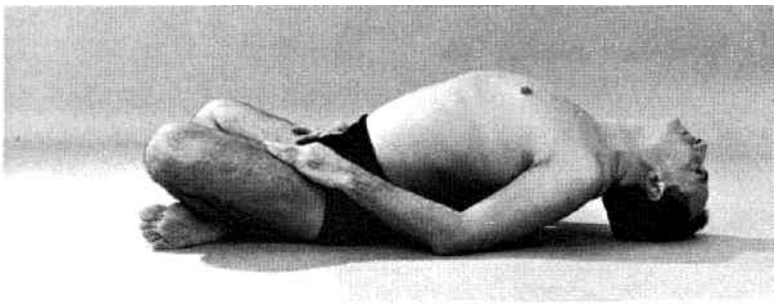
Când coatele ating solul împingeți capul spre spate curbând şira spinării cât puteți de mult şi ...



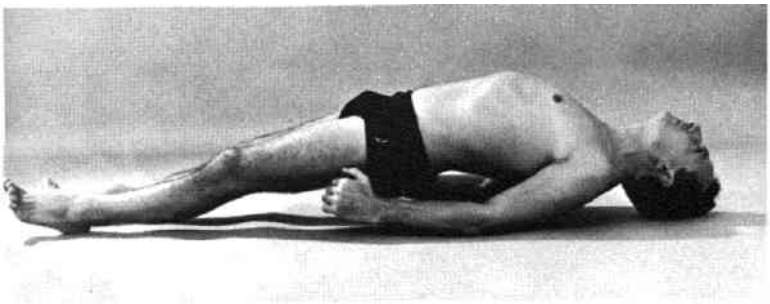
...puneţi capul pe covor. La început, coatele pot rămâne pe sol pentru a servi ca suport intermediar arcului format de coloana vertebrală,arc ale cărui puncte de sprijin sunt pe de o parte creştetul capului şi de cealaltă parte şezutul.
În această păoziţie traheea se deschide larg : respitaţi profund pentru a ventila lobul superior al plămânilor



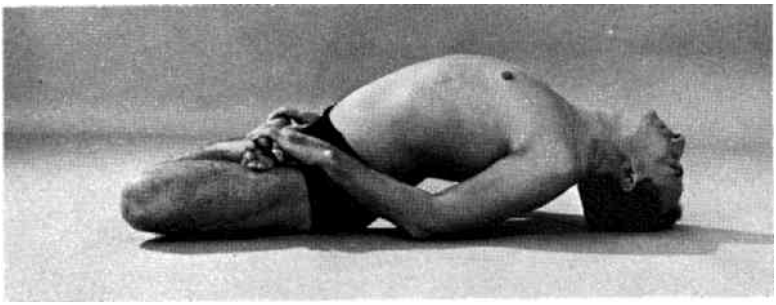
Puneţi mâinile pe coapse : prin suprimarea sprijinului central postura devine mai dificilă dar mai eficace. Continuaţi să respiraţi profund; contractaţi puternic musculatura dorsală.



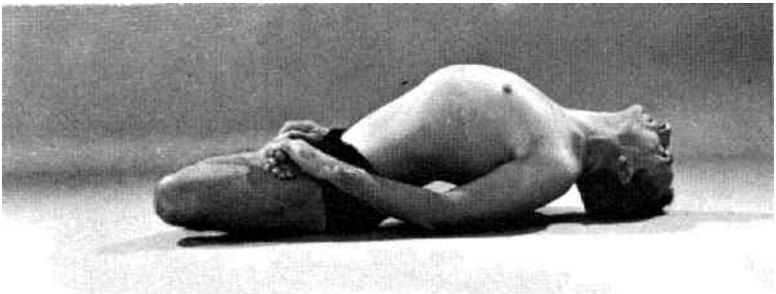
Această variantă a posturii se practică pornind din Sukhasana, postura uşoară, sau poziţia croitorului.



Eroare : posteriorul este ridicat de la sol



Matsiasana clasică se execută în poziția Lotus, ceea ce o face din nefericire inaccesibilă multor occidentali.plămânii, umflați la maximum, constituie un flotor excelent care permite menținerea la suprafața apei fără a face nici cea mai mică mişcare.



Această atitudine diferă de precedenta printr-un detaliu „respirator" : la sfârşitul expirației terminați golirea comlpetă a plămânilor retrăgând abdomenul.

pashchimotanasana

cleştele

Da, aţi citit bine!

„Pashchimotanasana", care se pronunţă Paşcimotansana, este una dintre postùrile care s-a tradus în cele mai diferite moduri. Poate părea de prisos să ne aplecăm la determinarea sensului exact al numelui sanscrit al unei asana, esențială fiind postura şi nu denumirea ; am putea fi tentați să lăsăm această cercetare în seama sanscritologilor eruditi, şi să ne ocupăm de practică, dar în cazul particular al acestei asana este important să cunoaştem sensul exact.

După cum ştiți yoginilor le place să numească asanele după numele animalului pe care îl evocă (Cobra, Lăcusta, etc.,) pentru a facilita memorizarea şi identificarea. Şi dacă Pashchimotanasana face excepție de la această regulă, nu este din cauză că yoginilor le-a lipsit imaginația de a găsi un nume simbolic convenabil. Dacă s-au abătut de la această regulă au făcut-o pentru un motiv determinat, pe care vom încerca să-l lămurim.

Să începem cu sensul *anatomic :*

În sanscrită, Paschima înseamnă „posterior, şezut, dos” şi „tan” „extensie, întindere”, iar traducerea literală ar fi „ întinderea (sau elongația) posteriorului”, acest termen desemnând partea de jos a spatelui. Un autor nu ezită să-l numească „întinderea posteriorului” !

Alții numesc această asana „cleştele aşezat” în opoziție cu „cleştele în picioare” (Padahastasana) şi cum acest nume este mai scurt, am fi tentați să-l adoptăm.

Dar Pashchimotanasana ascunde un sens ocult pe care trebuie să-l evocăm. „Paschchima”= Vest, Paschchimotanasana ar însemna „urcând spre Vest” ceea ce pare fără sens şi de nepătruns pentru ne inițiați, acesta fiind de fapt şi scopul urmărit. Alain Daniélou ne dă cheia în cartea sa „YOGA, méthode de réintégration”, p. 50:

„Dacă, în această postură, suflul vital subtil urcă prin artera centrală a corpului subtil (Sushumna) în partea din spate a capului, se spune că „urcă pe calea din spate” (Vest, Paschchima, Maga), de unde i-a fost dat şi numele. Dar dacă urcă prin artera subtilă printre sprâncene, la centrul din creştetul capului, sau „lotusul-cu-o-mie-de-petale” el urmează „calea din față” (Est, Purva, Marga). În timp ce în Postura Realizării (Sidha-asana) arterele posterioară şi anterioară, Vest şi Est, ale corpului subtil au o importanță egală, aici artera posterioară este cea mai importantă. Printre altele, dacă suflul vital subtil trece doar prin una din cele două artere subtile, se obțin rezultate mai rapide şi de aici rezultă meritul special al acestei posturi.”

TEHNICA

Poziția de plecare :

Vă culcați pe spate, brațele întinse în spatele capului, încercând să le alungiți cât se poate de mult. Unii autori ne sfătuiesc să pornim din poziția aşezat, ceea ce este puțin recomandabil : aceasta privează asana de o parte importantă din efectele sale înlăturând faza dinamică. Nici chiar un începător nu ar trebui să recurgă la această facilitate şi numai cazurile rebele pot să beneficieze temporar de această toleranță.

POZIȚIA INIȚIALĂ

La fel ca Plugul sau Cobra, această postură are o fază dinamică şi o fază statică.

FAZA DINAMICĂ

Faza dinamică comportă trei derulări succesive ale coloanei vertebrale, înlănțuite într-o singură mişcare lentă şi continuă.

Timpul întâi

Întins pe spate, duceți brațele în spatele capului şi respirați în voie.

După o scurtă relaxare, aduceți încet brațele la verticală, capul rămânând pe sol, imobil. Degetele mari sunt încrucişate pentru a asigura flexiunea în axa corpului, muşchii brațelor atât de destinşi încât dacă s-ar depune un efort puțin mai mic, nu s-ar mai ridica.

Timpul al doilea

Când brațele au ajuns la verticală, arcul de cerc parcurs

de mâini continuă către coapse ; în timp ce capul şi umerii se ridică, privirea urmăreşte degetele, FOARTE IMPORTANT : şezutul rămâne pe sol .

Acum privirea se îndreaptă spre genunchi.

Timpul al treilea

Din momentul când degetele au atins coapsele, împingeți mâinile în față ştergând picioarele de-a lungul osului tibia ; ridicându-se, trunchiul ajunge în poziția aşezat apoi se apleacă în față. Este esențial să derulați coloana pe toată lungimea ei. Această mişcare este detaliată în fotografii.

În timp ce mâinile avansează lent către picioare, fruntea coboară mai întîi spre genunchi, dacă este posibil până când îi atinge, apoi înaintează cât mai mult spre picioare. Corpul se pliază în două ca un briceag, pieptul se lipeşte de picioare (debutanți : v. pagina următoare.)

Revenirea la sol

Reveniți încet la poziția de plecare urmărind derularea corectă a spatelui în sens invers până la sol, fără a lăsa mâinile să părăsească coapsele, până când aproape tot spatele atinge covorul. Readuceți brațele în spatele capului.

Trebuie să respectați aceste indicații, contrar nu veți putea beneficia de o parte importantă din efectele exercițiului.

REPETAȚI DE TREI ORI MIŞCAREA DESCRISĂ MAI SUS, care constituie faza dinamică.

FAZA STATICĂ

Faza statică se plasează la sfârşitul celei de a treia derulări şi comportă două imobilizări :

Prima imobilizare :

A) în atitudinea „cârligului” (v. foto) procedați în felul următor:

Puneți degetele mari în spatele rotulei, celelalte degete sub genunchi, coatele aproape de corp (important). Aduceți fruntea cât mai aproape de genunchi în timp ce printr-o împingere a brațelor înapoi (v. săgețile din fotografii), apropiați nasul de ombilic ; contractați abdomenul pentru a accentua curbura şi întinderea părții superioare a spatelui. Respirați adânc de cinci ori în această atitudine.

A doua imobilizare :

B) Relaxați genunchii, împingeți mâinile în lungul oaselor tibia şi prindeți degetele de la picioare ; apoi printr-o acțiune lentă şi continuă aduceți pieptul către genunchi.

Acesta este stadiul final : respirați adânc de cinci până la zece ori. Pe durata întregului exercițiu spatele trebuie să rămână cât mai pasiv şi decontractat. Mişcarea este realizată cu ajutorul musculaturii abdominale.

VARIANTA „ÎN FORȚĂ"

Adepții avansați vor depărta picioarele orientând degetele spre interior şi vor atinge solul cu fruntea sau cu bărbia. Se vor imobiliza în această atitudine şi vor respira profund. (v. foto).

SFATURI PENTRU ÎNCEPĂTORI

La primele încercări, este uneori anevoioasă trecerea de la poziția culcat pe spate la poziția aşezat; în acest caz trişați puțin fie îndoind genunchii şi apucând genunchii cu mâinile, fie punând picioarele sub o mobilă. În curând coloana vertebrală va deveni mai suplă şi veți ajunge să vă ridicați mai întâi cu un mic avânt, iar apoi fără avânt.

Pentru ca asana să fie perfectă, picioarele trebuie să fie drepte şi să rămână lipite de sol, dar dacă la început este

imposibil, ESTE PERMISĂ ÎNDOIREA UŞOARĂ A GENUNCHILOR, deoarece aceasta afectează în mică măsură curbura coloanei vertebrale.

GREŞELI

Iată care sunt greşelile cele mai frecvente :

- Ridicarea spatelui înainte ca mâinile să fi atins coapsele, pentru că astfel coloana vertebrală nu se derulează bine.
- Dacă după ce apucarea gleznelor, pentru a apropia fruntea de picioare, se fac mişcări sacadate şi repetate ca în gimnastică. Aceasta împiedică spatele să rămână pasiv, decontractat ; este mai bine să vă îndoiți mai puțin, dar fără sacadări.
- Îndoirea genunchilor.
- Căderea bruscă la sol la revenire, fără derularea coloanei.

DURATA

Timpul de imobilizare variază mult, după cum este vorba despre un debutant sau de un adept avansat sau dacă postura este integrată într-o serie de asane ori este practicată izolat.

A. - Integrată într-o serie :

Faza finală : în medie, de la cinci până la zece respirații complete şi profunde.

B. - Practicată separat şi cu anduranță :

Yoginii vor spune : țineți asana cât mai mult posibil (Dhirendra Bramachari din Delhi), fără alte precizări. Pentru a fixa ideile, durata variază între 3 şi 15 minute sau mai mult, după cum indică von Cyrass. În acest caz, efectele decuplate duc la o reîntinerire spectaculoasă a organismului după cîteva luni, dar asemenea acte de bravură trebuie să fie ghidate personal de un instructor competent.

În practică, această punere în gardă este de prisos, pentru că occidentalul reuşeşte cu greu să consacre 30 de minute pe zi pentru yoga !

RESPIRAȚIA

Ca de obicei, respirația rămâne continuă şi normală în toate fazele şi nu va fi oprită nici un moment, mai ales în timp ce trunchiul se ridică pentru a trece din poziția culcat pe spate în poziția aşezat. Când veți aduce fruntea la picioare, veți constata că este mai uşor să o faceți expirând decât inspirând. În timpul imobilizării finale, profitați de fiecare expirație pentru a relaxa spatele şi a mai „ciupi" câțiva centimetri sau milimetri !

CONCENTRAREA

În timpul fazei dinamice, concentrați-vă la alegere, fie pe mişcarea lentă şi progresivă, fie pe decontractarea muşchilor spatelui şi pe respirație.

Cu toate că această postură întinde spatele, mentalul trebuie să se concentreze NU pe coloana vertebrală, ci pe regiunea plexului solar. În timpul fazei statice vă puteți concentra pe partea inferioară a spatelui, dacă doriți.

EFECTE BENEFICE

GENERALITĂȚI

Efectele obținute prin faza dinamică diferă de cele obținute în perioada de imobilitate care îi urmează.

Faza dinamică produce o stimulare generală a fibrelor nervoase repartizate în lungul coloanei vertebrale, grație derulării lente care dă printre altele o elasticitate perfectă a şirei spinării, tonifică întregul organism şi acționează asupra ganglionilor lanțului simpatic. Musculatura abdominală asigură ridicarea trunchiului şi se întăreşte.

În timpul fazei statice, efectele decurg din comprimarea abdomenului prin lipirea de coaste, în timp ce contracția centurii abdominale tonifică viscerele. Alungirea părții de jos a spatelui stimulează ortosimpaticul pelvian şi antagonistul său, parasimpaticul pelvian, ceea ce are repercusiuni asupra întregii activități organice abdominale. Această asana elimină excesul de grăsime de pe burtă şi de pe şolduri.

COLOANA VERTEBRALĂ

Paschchimotanasana şi Halasana se completează ; ele au o acțiune conjugată : în faza statică Halasana acționează mai ales pe partea superioară a coloanei vertebrale, în timp ce Pashchimotanasana tonifică partea sa pelviană. În timpul acestor asane, vertebrele se depărtează uşor, degajând astfel fasciculele nervoase care ies prin orificiile de conjugare ale vertebrelor.

Întinderea accentuată a muşchilor canalului vertebral stoarce sângele, ceea ce, la revenirea în poziția normală, provoacă un aflux sanguin şi favorizează irigarea măduvei spinării.

MUSCULATURA ŞI SISTEMUL NERVOS

Pe lângă musculatura coloanei vertebrale, se întăreşte şi centura abdominală. Muşchii şi ligamentele de pe partea posterioară a piciorului se întind, la fel şi nervii. Această poziție vindecă unele cazuri de sciatică, degajând nervii. În faza statică finală, pe lângă sistemul nervos spinal, este decongestionat şi stimulat blând plexul solar, deci această poziție ajută la disiparea tuturor stărilor anxioase, fapt care nu va mira pe nici un adept yoga : ei ştiu cât de puternică este acțiunea asanelor asupra psihismului, oricât de curios s-ar părea celor care încă nu au încercat.

VISCERELE ABDOMINALE

Nici un organ din cavitatea abdominală nu scapă acțiunii stimulante a acestei asane.

Citǎm, printre altele, efectele marcante asupra prostatei. Este influențată activitatea sexuală în sensul normalizării ; ea îi redinamizează pe cei a căror potență este în declin, fără a provoca o supraexcitare morbidă. Mulți adepți ne-au semnalat trezirea activității sexuale normale la o vârstă avansată, care era stinsă de multă vreme. Din punct de vedere psihologic acest indiciu de reîntinerire favorizează echilibrul şi autoafirmarea ; pe plan fizic, reluarea activității gonadelor care, după cum afirmă Voronoff şi mulți alții, secretă hormoni cu repercusuni profunde asupra sănătății, şi sunt la originea reîntineririlor surprinzătoare. Grație yoga aceasta se produce fără a recurge la extrase de glande animale injectate sau grefate, pentru că însăşi glandele proprii reîncep secreția acestor hormoni de neînlocuit. Acest lucru se întâmplă atât la sexul masculin cât şi femeilor în cazul cărora beneficiază uterul şi ovarele.

În afară de pancreas, care este în mod deosebit stimulat şi tonifiat de această asana, ficatul, rinichii, vezica sunt influenţate favorabil, în timp ce peristaltismul intestinal este activat, mai ales la nivelul colonului, sau intestinul gros ; multe cazuri de constipaţie rebelă au fost eliminate definitiv, uneori în câteva zile.

În acelaşi timp, la unele persoane, menţinerea asanei mai mult de 5 minute poate, dimpotrivă, să accentueze constipaţia. Fiţi prudenţi dacă abordaţi perioade de imobilizare de mai multe minute fără asistenţa unui ghid experimentat.

CIRCULAŢIA LIMFATICĂ

În mod obişnuit, ne interesează numai circulaţia sangvină. Este o mare greşeală să subestimăm importanţa circulaţiei limfatice asupra căreia yoga acţionează puternic, ceea ce ne înarmează în lupta contra infecţiilor. O circulaţie limfatică încetinită ne pune într-o stare de inferioritate în lupta împotriva bacteriilor care, în unele cazuri, pot să înainteze în contra curentului şi să pătrundă în adâncimea organismului, lucru imposibil dacă circulaţia limfatică este normală.

EFECTE IGIENICE

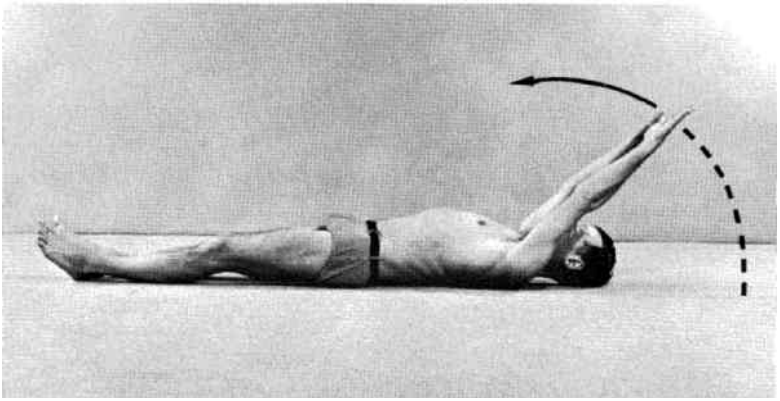
Efectele igienice ale acestei asane decurg din paragrafele precedente, astfel că ne vom mulţumi să le enumerăm.

Această asana acţionează în mod specific în caz de : constipaţie, hemoroizi, diabet, dispepsie, gastrită, inapetenţă. Ea elimină numeroase tulburări funcţionale ale ficatului, vezicii biliare, rinichilor, intestinelor, splinei, şi slăbiciune seminală. Combate hipertrofia hepatică şi renală, ajută la golirea completă a stomacului şi previne astfel unele formede ulcer.

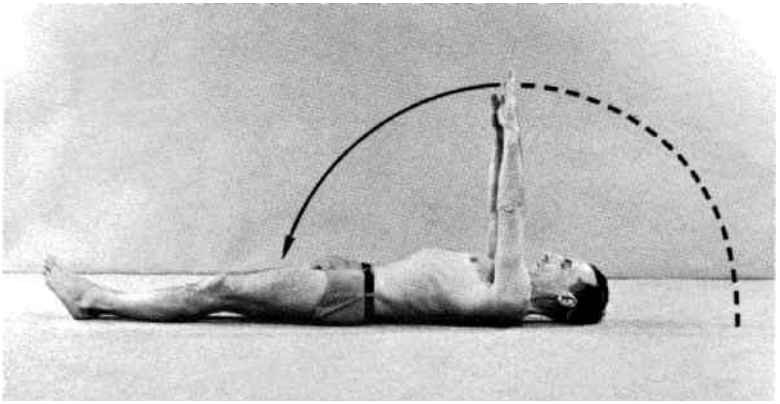
Netezeşte lordozele.

EFECTE ESTETICE

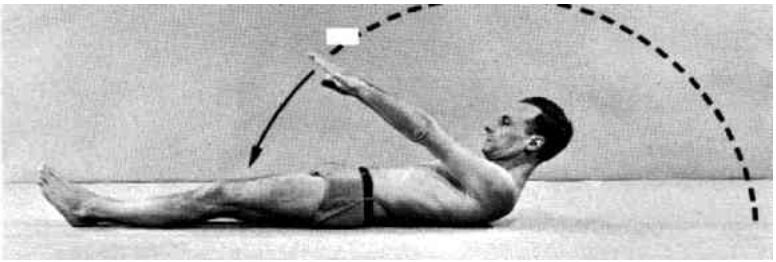
Ameliorarea staticii coloanei vertebrale corectează ținuta iar menținerea supleței vertebrale conferă grație tuturor mişcărilor. Efectele estetice ale acestei asana decurg,între altele, din dispariția pernițelor de grăsime de pe burtă şi şolduri. Silueta devine şi mai frumoasă grație întăririi centurii abdominale ceea ce micşorează circumferința taliei.



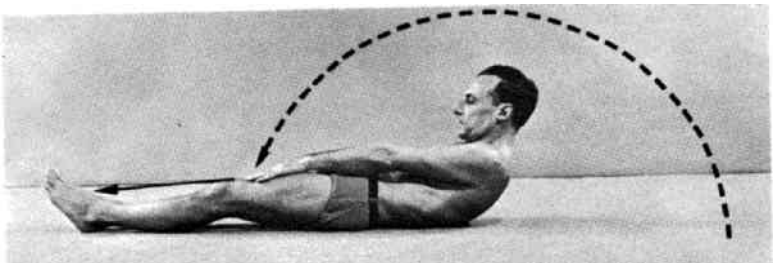
La începutul fazei dinamice se mişcă numai braţele, dar cu minimum de forţă musculară. Respiraţi normal.



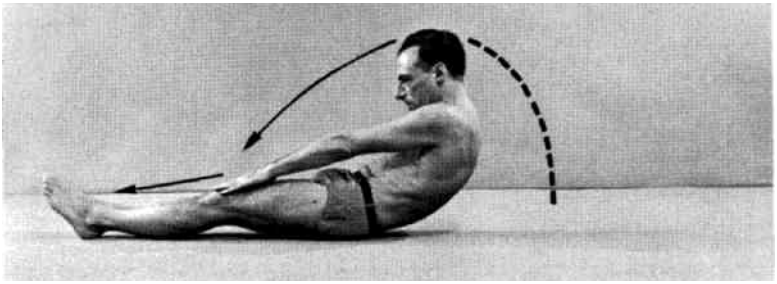
Braţele au ajuns la verticală, capul rămâne la sol. Un detaliu : degetele mari sunt prinse în cârlig cu scopul de a asigura o mişcare simetrică în axa corpului



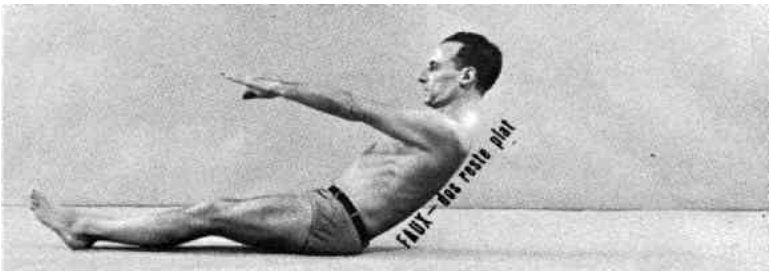
Mâinile coboară spre coapse. Numai capul şi mâinile au părăsit covorul. Ochii fixează vârful degetelor.



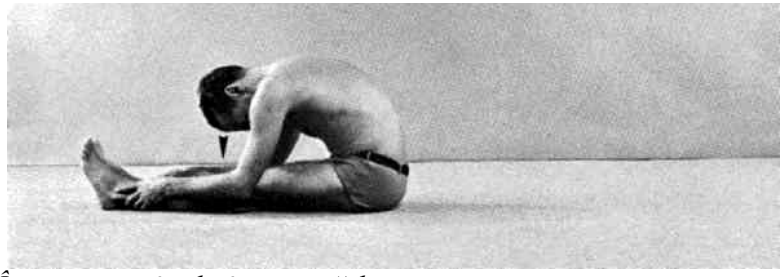
Palmele ajung la coapse. Spatele rămâne în cea mai mare parte pe covor; se va curba şi se va derula vertebră cu vertebră în faza dinamică.



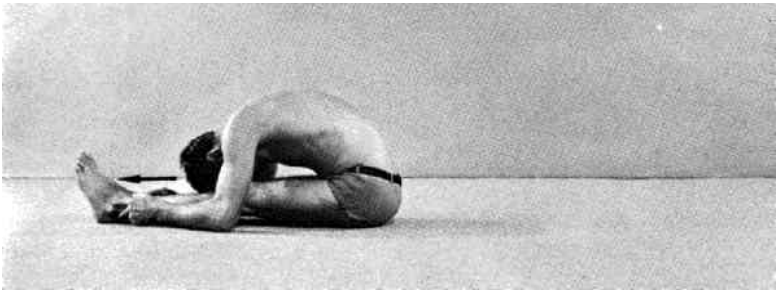
Numai după ce au atins coapsele mâinile înaintează spre tibia; spatele curbat se ridică de la sol. Bărbia atinge sternul.



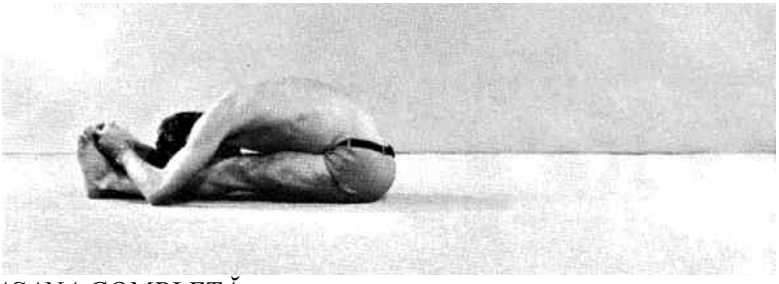
GREŞIT. Din cauză că spatele se ridică fără ca mâinile să fie îndreptate către coapse, s-a ridicat fără să deruleze vertebrele. ESTE O GREŞEALĂ FRECVENTĂ.



În timp ce mâinile înaintează lent şi continuu spre picioare, capul coboară spre genunchi.

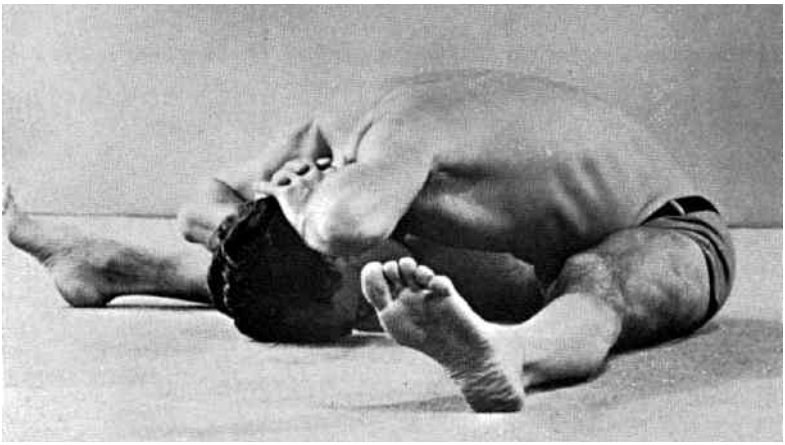


Adeptul nu se imobilizează, capul înaintează către picioare.



ASANA COMPLETĂ :
În timp ce degetul mijlociu almâinilor atinge degetele de la picioare, adeptul degetele mari de la picioare cu degetele mari de la mâini, se apleacă spre gambe cât mai mult, şi trăgând de degetele de la picioare întinde spatele, justificând denumirea de „întindere posterioară”.
SE REVINE ÎN SENS INVERS. SE REPETĂ DE 3 ORI, această mişcare constituind faza dinamică a asanei.

La cea de a treia derulare se poate accentua curbura spatelui prin imobilizare în „cârlig”. Degetele mari sunt fixate înapoia rotulei, coatele lipite de coaste.forţa braţelor aduce capul a) lipit de genunchi şi b) cât mai aproape posibil de abdomenul contractat pentru a curba coloana la maximum.



Adepții mai avansați pot să accentueze şi mai mult întinderea coloanei vertebrale, practicând asana cu picioarele depărtate. Fruntea coboară progresiv la sol, fără sacade, şi decontraczând muşchii spatelui şi ai coapselor. În această poziție se respiră de 5 până la 10 ori. Remarcați că că piciorul este orientat spre interiorul unghiului format de gambe.

bhujangasana
cobra

Această asana se numeşte Cobra pentru că, în timpul executării practicantul îşi ridică capul şi trunchiul, ca o reptilă iritată (Bhujanga = cobră, în sanscrită).

TEHNICA

Poziția de plecare :

Pentru Halasana sunt oferite mai multe poziții de plecare, la alegerea practicantului dar pentru Cobra ne mulțumim cu una singură, uşor de adoptat corect, dar capitală pentru buna desfăşurare a asanei.

Iat-o : întins cu fața la sol, picioarele lipite, tălpile orientate în sus. Brațele îndoite, palmele la sol cu degetele atingând umerii (foarte important), coatele aproape de corp. Puneți fruntea la sol înainte de a începe executarea asanei.

INSTALAREA ÎN POSTURĂ

FAZA DINAMICĂ

Bhujangasana este simplă : trebuie să ridicați capul şi trunchiul cât mai sus posibil, pentru a îndoi coloana vertebrală înapoi, dar executarea sa include un ansamblu de detalii care scot în evidență rafinamentul şi perfecțiunea tehnicii yoga. Fiecare amănunt se dovedește de neînlocuit şi pentru a vă convinge este suficient să omiteți unul cu bună ştiință pentru a constata cât de mult scade eficacitatea posturii.

Înainte de a aborda tehnica vom preciza că, în faza dinamică, Bhujangasana acționează în principal asupra părții de SUS a coloanei vertebrale, iar în faza statică asupra întregii coloane vertebrale.

Timpul unu :

Descrierea mişcării : Practicantul este întins pe burtă, cu fruntea pe covor. După un moment de relaxare se concentrează şi împinge nasul înainte, ştergând solul ; urmează bărbia care, atingând covorul, înaintează cât mai mult posibil, ceea ce provoacă în acelaşi timp întinderea gâtului şi comprimarea cefei. Din neştiință, această fază inițială este adeseori trecută cu vederea, ceea ce este regretabil, pentru că partea cervicală a coloanei vertebrale este o zonă strategică de unde pleacă numeroşi nervi vitali.

Timpul doi :

Când bărbia a ajuns cel mai în față, cu o mişcare lentă şi continuă, capul se ridică prin contractarea muşchilor cefei. Urcarea capului continuă prin intrarea în acțiune succesivă a

muşchilor dorsali, deci FĂRĂ AJUTORUL BRAȚELOR care rămân relaxate. Greutatea brațelor se sprijină pe palmele puse pe sol. Ochii cât mai sus posibil, spre plafon. Când contractarea muşchilor dorsali ajunge la maximum, picioarele sunt întinse, în afară de pulpe care trebuie să rămână relaxate şi toată greutatea corpului se sprijină pe abdomen, unde presiunea creşte ; spatele se înroşeşte, indicând un aflux de sânge important în musculatura dorsală superficială şi profundă.

Revenirea la sol :

Revenirea la sol se efectuează cu aceeaşi grijă ca şi la ridicare. Acelaşi mecanism se derulează în sens invers, adică mai întâi brațele îşi micşorează puțin câte puțin presiunea, în timp ce muşchii spatelui şi picioarelor rămân relaxați. Când se ajunge în punctul unde, în trecere, brațele sunt în acțiune, muşchii spatelui preiau sarcina şi controlează coborârea până când revine la sol, cât mai în față posibil. Atunci bărbia este trasă înapoi, pe urmă nasul, până când nasul şi fruntea sunt din nou la sol, ca în poziția de plecare.

Merită, o dată pentru totdeauna, să studiem cu atenție toate detaliile de execuție, pentru a ne însuşi tehnica corectă, care nu necesită mai mult timp decât în cazul învățării greşite.

REPETAȚI DE TREI ORI cu un timp de oprire în punctul culminant.

Sfat pentru debutanți : Pentru a fi siguri că brațele sunt într-adevăr pasive, puteți fie să depărtați puțin palmele de sol (1 sau 2 cm), fie să duceți mâinile la spate, mâna stângă apucând brățara mâinii drepte.

FAZA STATICĂ

Faza finală a asanei şi imobilizarea urmează după a treia ridicare dinamică. Atunci se produce o INVERSARE completă : braţele pasive până în acel moment, vor deveni SINGURUL element muscular activ, în timp ce spatele va suporta presiunea în mod pasiv. În general acest lucru este ignorat şi se reduce eficacitatea posturii.

Din acest moment doar braţele acţionează şi curbează coloana vertebrală înspre spate. Perfecţiunea cere o pasivitate totală a spatelui şi a picioarelor. Este bine să marcăm un moment de oprire înainte de a împinge cu braţele, pentru a-i lăsa spatelui timp de a se relaxa.

În timpul acestei faze, practicantul trebuie să simtă presiunea şi flexiunea pornite de la ceafă propagându-se din vertebră în vertebră pînă în regiunea lombară şi sacrală ale coloanei. Nu omiteţi relaxarea feselor, coapselor şi gambelor ; picioarele tind atunci să se depărteze puţin; lăsaţi-le să se aşeze singure în poziţia corectă. Roşeaţa de pe spate se deplasează către partea inferioară a coloanei (rinichi şi sacrum). (cf. „efecte asupra rinichilor şi suprarenalelor” etc.)

FOARTE IMPORTANT : în acest stadiu aveţi grijă să ţineţi buricul foarte aproape de sol.

O altă greşeală des întâlnită care reduce eficacitatea posturii, constă în a lăsa gâtul înghesuit între umeri. Trebuie, dimpotrivă, să ridicăm capul cu mândrie şi să coborâm umerii, astfel curbura creşte şi mai mult atingând maximumul, braţele sunt încă puţin îndoite, coatele aproape de corp. Dacă se întâmplă, în atitudinea finală, ca braţele să fie foarte drepte şi întinse, aceasta indică fie că la pornire mâinile nu au fost plasate corect, fie că abdomenul a fost ridicat prea mult sau că umerii nu au fost coborâţi.

VARIANTE ale posturii finale

Ajunşi în postura finală putem :

- să ţinem capul drept privind în faţă ;
- să ridicăm ochii către plafon şi să împingem capul cât mai mult spre spate.

Această ultimă variantă este cea mai corectă. Totodată ea acţionează asupra tiroidei, ceea ce o face mai puţin favorabiă hipertiroidienilor.

FAZA IMOBILĂ – DURATA

A. - Într-o serie integrată :

În stadiul final al asanei, timpul de oprire este de la 3 până la 10 respiraţii sau mai mult, cât mai adânci posibil. Începeţi cu 3 respiraţii şi adăugaţi câte una în fiecare săptămână.

B. - Practicată separat :

Dimpotrivă, dacă postura este practicată singură şi în forţă, imobilizarea poate dura până când se manifestă oboseala. Asana poate fi repetată de mai multe ori, cu un timp de repaos după fiecare execuţie. Durata totală poate atinge atunci mai multe minute.

PENTRU ÎNCEPĂTORI

La început, dacă capul nu urcă foarte sus, nu vă descurajaţi pentru că aceasta contează mai puţin. Sub rezerva ca tehnica să fie aplicată corect, veţi obţine toate efectele favorabile, fapt pus în evidenţă şi garantat de înroşirea spatelui. Or, spatele TREBUIE să se înroşească – şi o va face! – de la

prima încercare executată conform indicațiilor de mai sus.

RESPIRAȚIA

În timpul întregului exercițiu continuați să respirați normal și fără oprire în afară de cazul că un eventual instructor personal ar da alte indicații. Pentru a vedea importanța acestui sfat este suficient să executați o dată asana, blocând suflul : fața se congestionează imediat, ceea ce este nefast. Practicată cu reținerea suflului asana este obositoare, or yoga nu poate niciodată să producă slăbiciune. Din contra, yoga bine făcută, ne umple de dinamism şi bună dispoziție. În faza statică, respirația se deosebeşte puțin de cea normală, deoarece trebuie să respirăm cât mai profund, dar amploarea mişcărilor respiratorii va fi redusă din cauză că abdomenul este întins.

CONCENTRAREA

În timpul fazei dinamice :

Ne concentrăm pe mişcare ; gândirea urmăreşte presiunea care se propagă în lungul coloanei vertebrale, vertebră cu vertebră.

În timpul fazei statice :

Ne concentrăm pe ansamblul coloanei vertebrale.

CONTRAINDICAȚII

Practic nu există contraindicații, dacă asana este executată corect, fără violență sau sacadări. Dacă la un moment oarecare, apare o durere, se va diminua intensitatea. Fiți binevoitori, nu vă produceți singuri suferință !

La început, ar putea să vă doară puțin spatele, dar aceste

neplăceri vor dispărea în câteva zile.

Pentru a fi pe deplin eficace, postura nu trebuie forțată prea mult de la început. Înroşirea spatelui care se manifestă de la prima încercare, este o dovadă a irigării sangvine abundente care se produce în profunzimile întregii musculaturi a coloanei vertebrale, axul vital al corpului.

EROARI POSIBILE

Aveți grijă să evitați următoarele greşeli :

- la plecare, punerea mâinilor prea în față sau prea în spate ;
- împingerea cu brațele în timpul fazei dinamice ;
- întinderea completă a brațelor (nici la finalul poziției brațele nu sunt complet întinse) ;
- depărtarea coatelor de corp (ele trebuie să fie apropiate de corp) ;
- deschiderea gurii ;
- îndoirea genunchilor ;
- ridicarea umerilor, în loc de a-i coborâ ;
- ridicarea prea mult a ombilicului (care trebuie să fie cât mai aproape de sol).

EFECTE ŞI BENEFICII

Efectele benefice ale Cobrei decurg nu numai din minunata flexiune a şirei spinării, dar şi din întărirea remarcabilă a musculaturii tecii vertebrale.

În timpul fazei dinamice trunchiul se ridică cu sprijin pe abdomen, unde presiunea internă creşte. În timpul fazei statice, abdomenul este întins. În ambele cazuri, conținutul visceral este tonifiat. Această asana încălzeşte corpul.

COLOANA VERTEBRALĂ

Suplețe = tinerețe.

Această incomparabilă asana face coloana vertebrală flexibilă, garantează sănătatea, vitalitatea, tinerețea. Viața sedentară face coloana vertebrală rigidă prin absența mişcării. Printre altele, aplecați asupra muncii noastre noi creăm cifoze mai mult sau mai puțin pronunțate, împotriva cărora Bhujangasana luptă cu succes. Dacă devierea este importantă – caz frecvent – practicantului îi va fi sigur greu să adopte postura, dar nu trebuie să se lase doborât, căci Bhujangasana este o adevărată binecuvântare pentru el.

SISTEMUL NERVOS

Atrofierea musculaturii dorsale şi vertebrale, atât de răspândită printre oamenii civilizați, antrenează o mulțime de consecințe nefaste, ca urmare a diminuării irigației sangvine a măduvei spinării care este solidară cu circulația din muşchii care înconjură vertebrele. Este vital ca această musculatură să lucreze în fiecare zi, lucru de care Bhujangasana se ocupă cu eficacitate. Este inutil să insistăm asupra importanței măduvei spinării. Toată activitatea nervoasă trece obligatoriu, la un moment dat, prin coloana vertebrală care, printre altele, este însoțită de două lanțuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic, a căror acțiune se întinde la toate organele.. dacă aceşti nervi, ganglioni şi alte formații vitale primesc din abundență aportul sangvin la care au dreptul, sunt întrunite toate condițiile pentru ca organismul să se afle într-o bună stare de sănătate. Dacă, dimpotrivă, afluxul de sânge este deficitar, organele care depind de aceşti nervi nu pot să-şi mențină

integritatea pe termen lung şi de aici rezultă tulburări organice degenerative şi leziuni ale diferitelor organe.

În timpul imobilizării, afluxul de sânge în regiunea lombară şi sacrală stimulează partea pelviană a nervului vag – antagonist al simpaticului – care o echilibrează pe aceea a ganglionilor orto-simpatici.

GLANDELE ENDOCRINE

Glanda tiroidă îşi va normaliza funcţionarea dacă este vorba de mici devieri de la norme. Cazurile patologice (guşe, etc.,) trebuie să fie tratate medical. Bhujangasana tonifică şi capsulele suprarenale care secretă adrenalina, suport al dinamismului. Suprarenala sănătoasă înseamnă şi producţie normală de cortizon şi previne unele forme de reumatism.

TUBUL DIGESTIV ŞI GLANDELE ANEXE

Postura influenţează favorabil ansamblul sistemului digestiv prin comprimarea şi întinderea alternativă a abdomenului. Bhujangasana luptă contra constipaţiei. În timpul fazei statice, pe durata respiraţiei profunde, ficatul, vezica biliară, splina şi pancreasul sunt stimulate, pentru că beneficiază de masaj profund şi blând.

Creşterea presiunii intra-abdominale acţionează şi aqsupra rinichilor : în timpul posturii, sângele este stors din rinichi, iar la revenirea în postura iniţială, ei beneficiază de aport important de sânge proaspăt, care îi clăteşte şi favorizează diureza.

CUŞCA TORACICĂ

Înmlădierea coloanei vertebrale şi corectarea cifozelor,

ameliorează statica toracelui, care se dezvoltă.

EFECTE IGIENICE

Această postură combate constipația, tulburările uteroovariene (amenoree, dismenoree, leucoree) şi regularizează ciclul menstrual. Ea vindecă pe cei care suferă de flatulență după mese.

Viața sedentară ne imobilizează în poziții anormale. Rezultă dureri de spate – mai ales în partea de jos – care fac taționarea în picioare greu de suportat. Postura Cobrei, făcând să lucreze coloana, constituie remediul cel mai bun şi mai sigur. Se cunosc cazuri când, mulțumită Cobrei, au fost eliminați calculi prin canalul cistic.

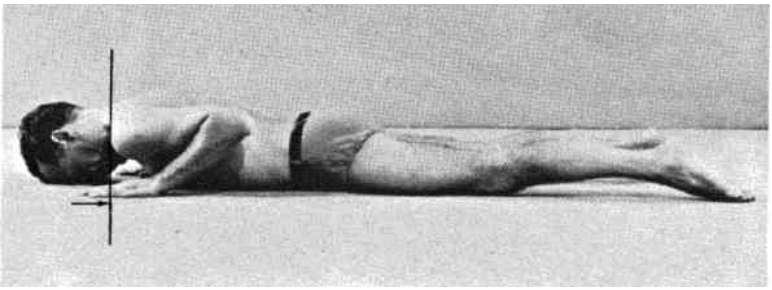
Unele forme de sciatică se ameliorează, chiar sunt eliminate prin Cobra, cu toate că în unele cazuri, postura poate să accentueze durerile, prin comprimarea nervului sciatic, în caz de vertebre deplasate. Durerea este întotdeauna un semn că s-a mers prea departe ; dacă tehnica este respectată acest lucru nu ar trebui să se producă. Dacă totuşi s-ar întâmpla ar fi suficient să se forțeze mai puțin sau să se oprească pentru ca totul să revină în starea inițială.

EFECTE ESTETICE

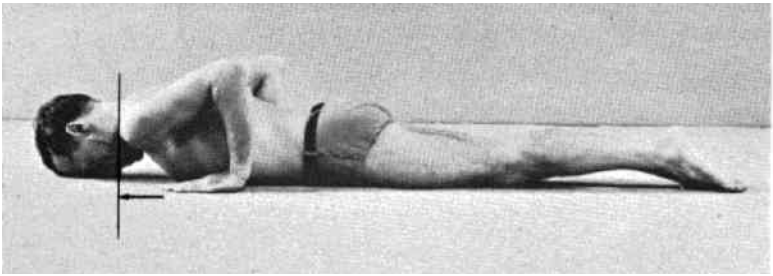
Un spate rotund este la fel de inestetic ca şi un spate slăbănog. Doamnele nu vor fi nevoite să se abțină de a purta rochii decoltate sau costume de plajă, ca nu cumva să iasă în evidență vertebrele. Bhujangasana dezvoltă musculatura dorsală frumos şi acoperă vertebrele, fără a da o alură de luptător în arenă. O musculatură bine formată oferă un aspect estetic spatelui feminin ... şi masculin !

EFECTE PSIHOLOGICE

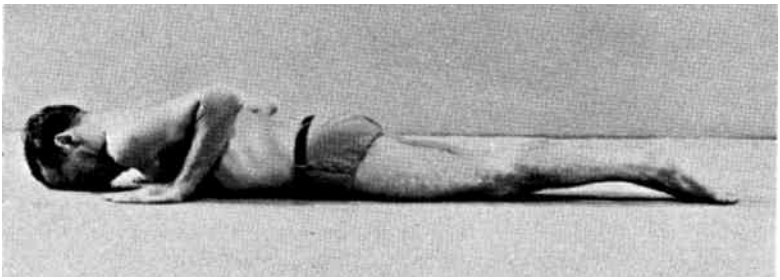
Spatele curbat, umerii chirciți, crează un sentiment de insecuritate şi de inferioritate. Pe de altă parte, o ținută dreaptă, demnă, o coloană suplă şi musculoasă, degajă siguranță, nu numai în costum de baie, ci şi în ținuta de oraş.



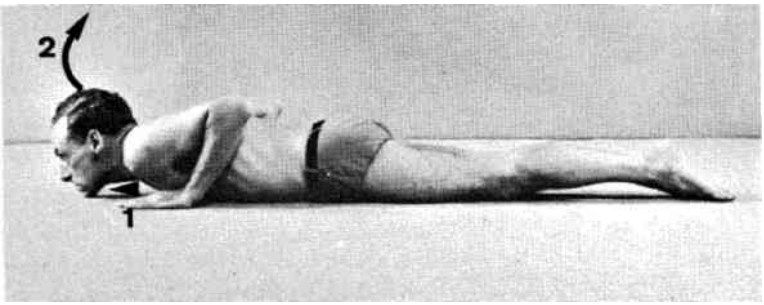
GREŞIT
Mâinile nu sunt bine plasate, picioarele sunt depărtate



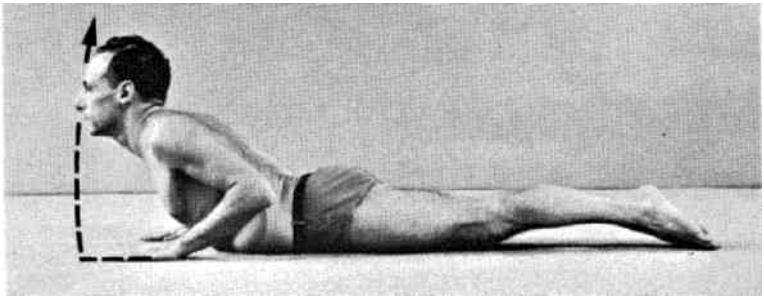
GREŞIT
Greşeală opusă : mâinile sunt duse prea mult în spatele umerilor. Această poziție nu se recomandă începătorilor.



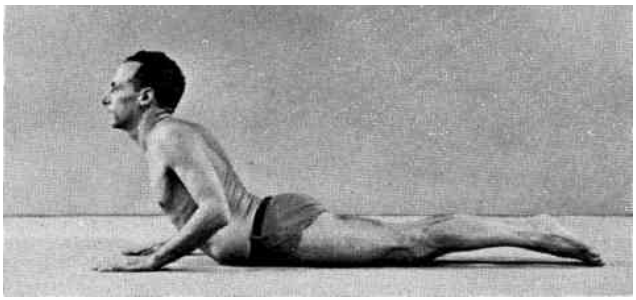
Pornirea corectă. *Remarcați poziția mâinilor în raport cu umerii. Coatele aproape de corp, picioarele şi genunchii lipiți. Fruntea este la sol. Relaxați-vă un moment, înainte de a începe mişcarea*



Începutul fazei dinamice.
Bărbia este împinsă în față cât mai mult posibil, dar rămâne la sol. O tensiune în gât indică faptul că mişcarea este corectă.



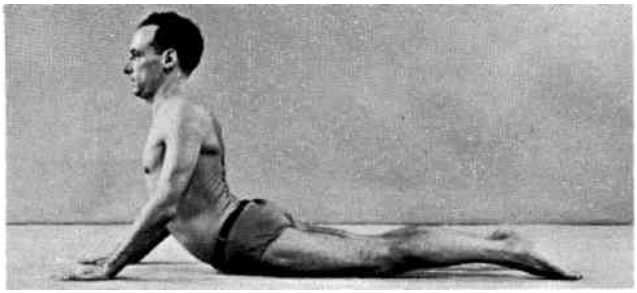
A doua parte a fazei dinamice.
Muşchii cefei şi spatelui se întind, bustul se ridică (FOARTE lent).
Brațele sunt pasive ; ele rămân complet relaxate. Picioarele rămân lipite.



Sfârşitul fazei dinamice.

Toată musculatura spatelui este contractată pentru a ridica trunchiul cât mai mult posibil. Mâinile şi braţele rămân pasive şi relaxate.presiunea intra-abdominală atinge un grad foarte ridicatspatele se înroşeşte puternic. Picioarele rămân lipite.

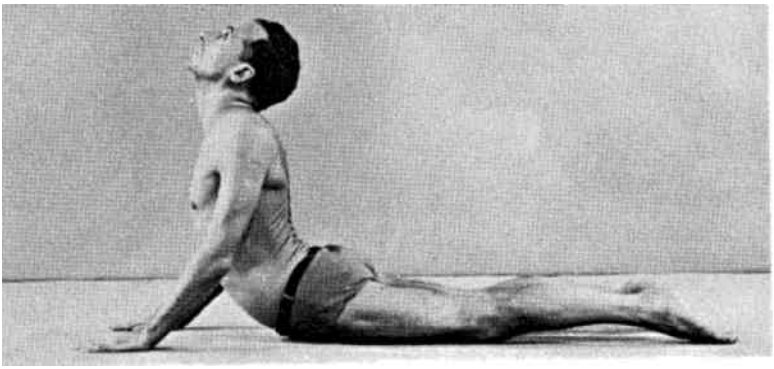
REVENIŢI LA SOL ŞI REÎNCEPEŢI DE TREI ORI ACEASTĂ MIŞCARE



Faza statică.

Faza sta-tică începe la sfârşitul celei de a treia mişcări. Braţele intră în acţiune şi ridică trunchiul cât mai mult posibil. Împingeţi ombilicul spre covor pentru a accentua curbura lombară(în afară de persoanele foarte cambrate). Braţele intră în acţiune ridicând trunchiul cât mai sus posibil. Spatele pasiv, ca şi trunchiul.Remarcaţi poziţia capului.

Vă imobilizaţi şi respiraţi profund de 3 până la 10 ori.



Unii yogini preferă această variantă care diferă de precedenta prin poziția capului. Această variantă este mai completă ; nu este recomandabilă hipertiroidienilor.

dhanurasana

arcul

Dhanurasana se numeşte postura arcului, pentru că ea îi dă corpului forma unui arc întins.

Postură clasică în yoga, Arcul reuneşte o eficacitate incomparabilă cu o simplitate care nu este sinonimă cu „uşurința" : neofitul are chiar tendința să o evite considerând-o un exercițiu „dur", care cere forță şi violență. Ideea este complet greşită, deoarece nu numai că este posibilă, ci chiar indispensabilă practicarea fără efort.

Dhanurasana fiind o combinație între Cobra şi Lăcusta, ne putem întreba dacă nu cumva facem acelaşi lucru de două ori. Nu este aşa, căci Dhanurasana le completează pe primele două şi diferă total de acestea, pentru că în practica Lăcustei şi Cobrei muşchii spatelui sunt ACTIVI, în timp ce în Arcul, ei sunt PASIVI. Dhanurasana mai are şi o a doua fază, puțin cunoscută în Occident care merită totuşi să fie învățată şi a cărei execuție durează doar câteva secunde.

POZIȚIA INIȚIALĂ

Dhanurasana se execută după Lăcusta. Adeptul este culcat pe burtă, cu brațele în lungul corpului.

Poziția capului şi orientarea palmelor contează mai puțin. Relaxați mai ales spatele, a cărui decontractare totală condiționează reuşita exercițiului.

LA ÎNCEPUT

Ridicați bărbia în timp ce prindeți cu mâinile, simultan gleznele. Debutanții pot să prindă mai întâi glezna dreaptă, apoi glezna stângă. Fotografia **A** arată poziția exactă a mâinilor şi degetelor ; observați poziția degetului mare, care nu se opune celorlalte degete.

EXECUTAREA ASANEI

Precizăm mai întâi că picioarele sunt SINGURUL element motor în timpul execuției Dhanurasana. Chiar şi brațele rămân pasive : asemenea unui cablu ele se mulțumesc să lege umerii de glezne, pe care degetele le strâng atât cât să nu le scape.

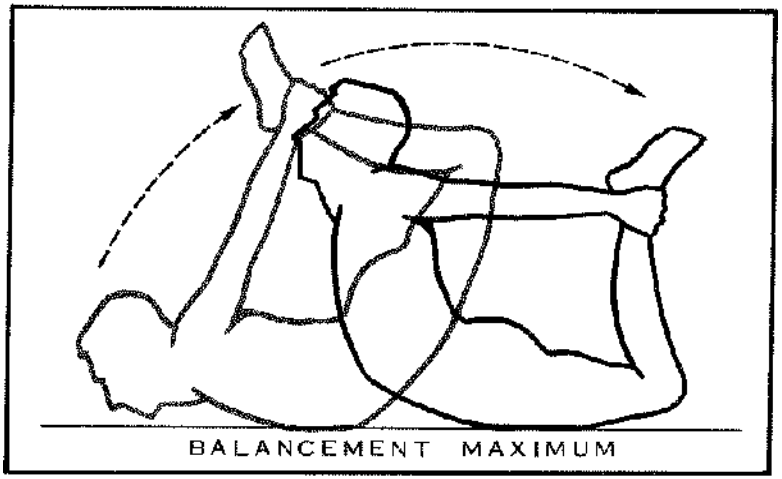
Pentru a executa asana, trebuie să împingem picioarele în spate şi în sus printr-o contracție puternică a coapselor şi pulpelor, ceea ce ridică umerii şi curbează spatele. Deci pe durata exercițiului trebuie să rămânem relaxați, cu excepția picioarelor şi degetelor ; contractarea spatelui, de exemplu, face asana imposibilă.

De obicei la început se lipesc cu disperare de sol şi, dacă totuşi se ridică puțin, o fac numai cu prețul unor dureri în muşchii coapselor ! Aveți răbdare ! În poziția finală, genunchii trebuie să urce mai sus decît în planul bărbiei.

De fapt, pliul genunchiului ar trebui să ajungă la nivelul vârfului craniului (poziția **A**), şi nu în poziția B unde genunchii nu ajung decât la nivelul bărbiei. În acest ultim caz, corpul apasă în parte pe spinele iliace, ceea ce reduce mult eficacitatea asanei. În poziția din fotografia **A** unde genunchii depăşesc nivelul bărbiei, pubisul nu atinge solul şi greutatea corpului apasă pe epigastru, ceea ce creşte notabil presiunea intra-abdominală şi dă un maximum de eficacitate pentru că această presiune se transmite integral viscerelor din abdomen.

FAZA DINAMICĂ : BALANSĂRILE

Faza dinamică începe imediat şi comportă balansări asemănătoare unui cal de lemn sau fotoliu-balansoar; la început mai uşor, balansul se limitează la abdomen, apoi se accentuează puțin câte puțin până când, pornind de la piept şi trecând prin regiunea abdomenului; se termină atunci când genunchii ating solul: el constituie – ne mai îndoim ! – un masaj abdominal foarte eficace.



Trebuie să precizăm că în timpul acestei balansări este imposibil să păstrăm spatele complet relaxat ?

DURATA FAZEI DINAMICE

Durata depinde, desigur, de posibilitățile individuale : nu trebuie să mergem până la sufocare ; 4 până la 12 balansări sunt în general suficiente. Pentru a face această fază mai suportabilă, se poate diviza numărul de balansări în două sau trei părți cu revenire la poziția de plecare pentru relaxare şi calmarea respirației.

RESPIRAȚIA PE DURATA FAZEI DINAMICE

Cu privire la respirația în timpul fazei dinamice, avem la dispoziție trei variante :

a)-inspirăm când capul se ridică, expirăm când coboară ;

b)-pur şi simplu respirăm normal ;

c)-reținem suflul cu plămânii plini : această modalitate este rezervată adepților avansați.

CONCENTRAREA

În timpul balansărilor, vă concentrați la alegere, asupra muşchilor spatelui sau asupra abdomenului.

FAZA STATICĂ

Faza statică consistă în imobilizarea în postura completă, fără a forța, înainte sau după faza dinamică : încercați ambele formule şi adoptați-o pe cea mai confortabilă.

RESPIRAȚIA ŞI DURATA

În timpul fazei statice respirați normal. Adepții antrenați vor face inspirații profunde urmate de o reținere a suflului, menținându-se totuşi în limitele confortului, ceea ce accentuează efectele şi creşte şi mai mult presiunea intra-abdominală. Cât despre durată, 5 până la 10 respirații constituie o durată medie. Dhirendra Bramachari, guru al răposatului Nehru, repetă : „*Hold as long as you can*" adică „*Țineți atât cât puteți*" (bine înțeles în limitele confortului).

CONCENTRAREA

Dacă adeptul s-a concentrat în timpul balansărilor pe masajul abdominal, acum îşi va muta atenția asupra spatelui pentru a-l relaxa complet.

REVENIREA LA SOL

Reducem efortul picioarelor şi revenim *lent* în poziția de plecare. Ne relaxăm şi aşteptăm ca respirația să revină la normal înainte de a trece la exercițiul următor.

CÂTEVA DETALII COMPLEMENTARE

Poziția genunchilor

În timpul executării Dhanurasana, putem depărta genunchii, ceea ce uşurează exercițiul fără a-i reduce eficacitatea, dar respectând condiția ca degetele mari de la picioare să se atingă pe toată durata exercițiului, altfel picioarele se plasează

aproape întotdeauna la nivele diferite din cauza uşoarelor deviaţii ale coloanei vertebrale. Unirea degetelor mari ne obligă să ne lucrăm în axul ideal al coloanei vertebrale şi corectează defectele statice ale şirei spinării.

Poziţia bărbiei

Am precizat deja poziţia relativă a bărbiei şi genunchilor, dar şi distanţa de la bărbie la sol are importanţa ei ; trebuie să ridicăm bărbia cât mai puţin pentru a plasa greutatea pe epigastru.

EFECTELE

Arcul combinând asanele Cobra şi Lăcusta, cumulează efectele lor (îl retrimitem pe cititor la efectele celor două asane) adăugându-le pe cele proprii, datorite creşterii presiunii intraabdominale care tonifică toate viscerele, în special dacă exerciţiul este însoţit de o respiraţie profundă, pentru că diafragma masează puternic toate organele.

COLOANA VERTEBRALĂ

La fel ca în Cobra sau Lăcusta, comprimarea feţei dorsale a şirei spinării este însoţită de întinderea feţei

anterioare, ceea ce acţionează asupra ligamentelor, muşchilor şi centrilor nervoşi ai coloanei vertebrale. Arcul previne calcifierea prematură a articulaţiilor vertebrale şi îndreaptă spinările rotunjite în anii petrecuţi aplecaţi asupra pupitrelor, birourilor sau meselor de lucru.

MUŞCHII

La început acest exercițiu dă dureri de coapse şi, dacă este adevărat că o yoga care face rău este o yoga făcută rău, această durere musculară este inofensivă ; de altfel practica o atenuează şi o elimină repede.

Întinderea centurii abdominale uşurează Uddiyana Bandha, retragerea abdomenului.

Euforia şi senzația de „eliberare" consecutivă acestei asane provine din stimularea centrilor nervoşi ai coloanei vertebrale, în principal aparținând sistemului simpatic al cărui lanț de ganglioni însoțeşte coloana vertebrală.

Să mai amintim efectele puternice asupra plexului solar, acel sistem nervos situat în scobitura stomacului, zona „loviturilor sub centură" atât de temute de boxeri. Balansarea o masează şi o stimulează cu blândețe şi eficacitate.

Ştim că anxietatea este însoțită de o senzație neplăcută în scobitura stomacului, datorită congestiei zonei solare, ceea ce influențează negativ funcțiunile vegetative şi cauzează multe tulburări funcționale tefractare terapiilor obişnuite. Balansarea şi întinderea musculaturii abdominale, adăugată masajului rezultat din respirația profundă şi diafragmatică, disipă aceste manifestări.

CELULITA ŞI SUPRAGREUTATEA

Dhanurasana combate celulita care rezultă în general dintr-o :

- respirație insuficientă ;
- tensiune nervoasă generalizată ;
- proastă asimilare a hranei ;

– circulație redusă în plăcile celulitice ;

Postura Arcului acționează prin :

– accentuarea respirației ;
– decongestionarea plexului solar ;
– influențarea sistemilui digestiv ;
– ameliorarea circulației în depozitele de celulită sau de grăsime printr-un masaj dulce şi regulat.

GLANDELE ENDOCRINE

Arcul acționează asupra capsulelor suprarenale ; secreția crescută de adrenalină dinamizează persoanele lipsite de vioiciune, fără a ne teme de o hiperfuncționare. Secreția de cortizon este regularizată, ceea ce combate diferite forme de reumatism. Cortizonul autogen nu prezintă inconvenientele celui heterogen, administrat prin injecții în tratamentul unor boli.

Pancreasul îşi normalizează funcțiile, şi fabrică insulina indispensabilă metabolismului glucidelor.

Cazurile de fals diabet provocate de anxietate (se constată de exemplu o glicozurie temporară la soldații de pe front sau la studenți în perioada de examene), se elimină radical în scurt timp, prin decongestionarea plexului solar şi normalizarea funcțiilor pancreasului, ca efect al practicării Arcului.

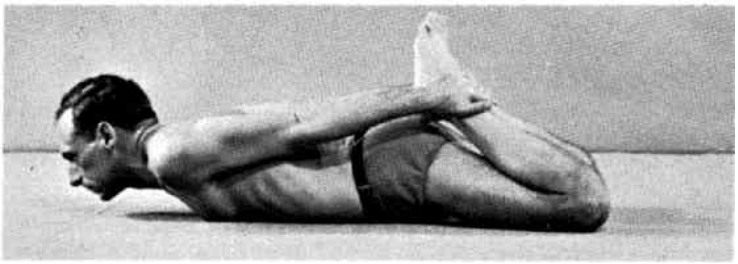
Swami Sivananda semnalează printre altele o acțiune asupra tiroidei.

TUBUL DIGESTIV ŞI GLANDELE ANEXE

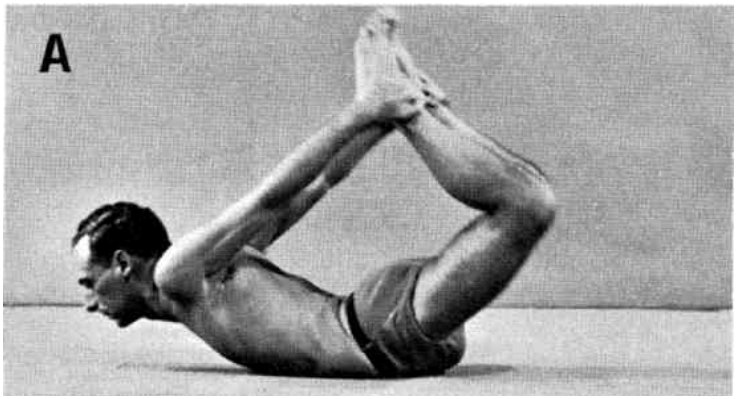
Creşterea presiunii intra-abdominale acționează global asupra sistemului digestiv şi a glandelor sale anexe. Dhanura-

sana decongestionează ficatul, masat în particular în timpul respirației profunde, şi accentuează circulația sanguină în tot sistemul digestiv, deci se va evita practicarea cu stomacul încărcat. Arcul combate constipația favorizând peristaltismul intestinal.

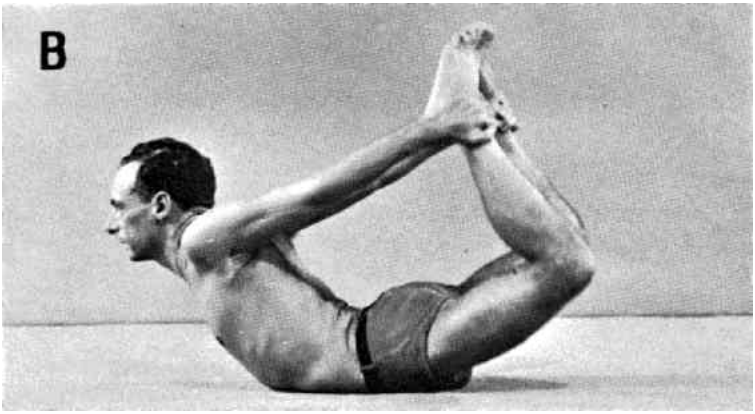
Rinichii, bine irigați, trag multe foloase din practica Dhanurasana şi elimină mai bine toxinele.



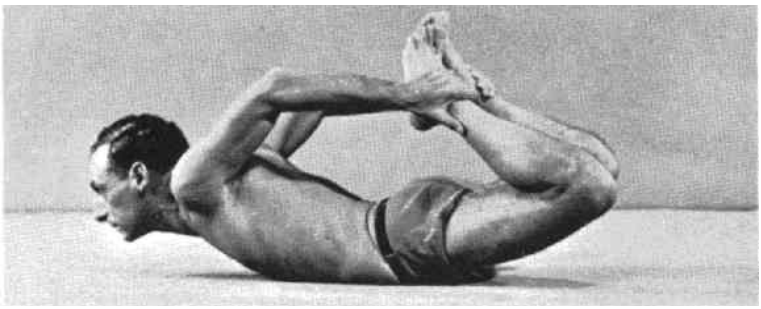
Poziția de plecare :
Mâinile prind simultan gleznele : observați poziția degetelor. Bărbia se desprinde de sol, genunchii sunt depărtați dar degetele mari de la picioare se ating ! Respirați normal.



Instalarea în postură :
Împingeți picioarele în spate şi ÎN SUS. Genunchii se ridică mai sus decât bărbia, chiar şi de cât creştetul capului, deci pubisul se desprinde de sol. Greutatea corpului apasă pe epigastru. Brațele sunt destinse : ele asigură doar legătura între glezne şi umeri, doar atât ; nu se îndoaie.
Spatele este pasiv, fața calmă. Genunchii depărtați, dar degetele mari sunt unite. Respirați adânc pentru a accentua masajul abdominal.



Această poziție nu este chiar incorectă. Ea diferă de precedenta prin punctul de aplicare a greutății corpului. Bărbia fiind ridicată mai sus de nivelul genunchilor, pubisul nu se ridică : osul bazinului suportă o parte din greutatea corpului. Presiunea intra-abdominală este deci mai mică decât în asana reprezentată în fotografia precedentă.

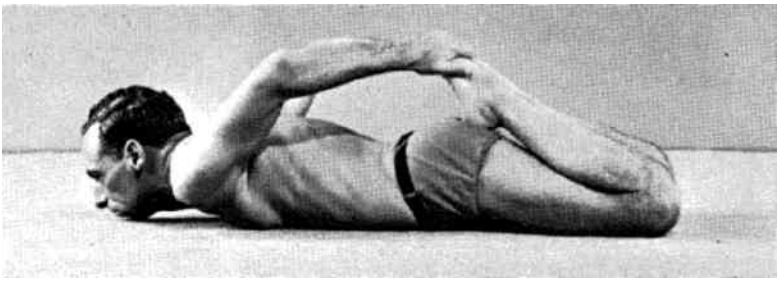


GREŞELI ilustrate în această fotografie :

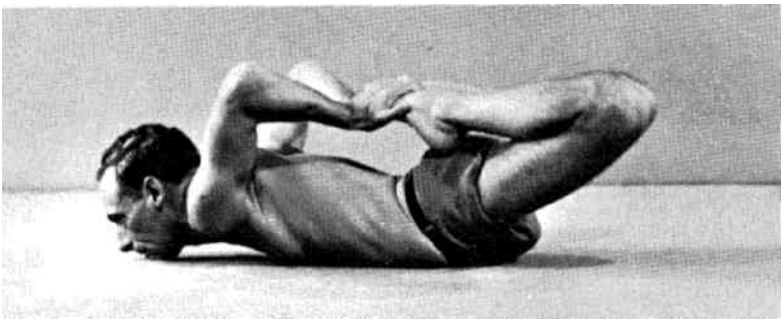
- *picioarele sunt prinse prea de sus;*
- *degetele mari de la picioare nu se ating;*
- *brațele lucrează, în loc să fie relaxate;*
- *spatele este contractat.*

Consecințe: curbura spatelui insuficientă, eforturi mari, rezultate slabe.

F A Z Ă C O M P L E M E N T A R Ă
a se efectua după postura Arcului



Poziția inițială :
Mâinile apucă degetele de la picioare. Călcâiele sunt puse pe fese şi vor rămâne aşa pe toată durata exercițiului. Bărbia atinge solul şi va rămâne pe covor pe durata întregului exercițiu. Brațele se pregătesc să acționeze. Picioarele sunt relaxate.



Poziția finală :
Prin tracțiunea brațelor şi a muşchilor spatelui, ajutați de o împingere a centurii abdominale, genunchii şi pubisul se desprind de sol. Călcâiele rămân în contact cu fesele, iar bărbia rămâne pe covor. Respirație normală. Picioarele relaxate şi pasive: brațele sunt elementul motor principal. Muşchii relaxați în Arcul clasic sunt întinşi şi vice-versa. Aceasta este contra-postura Arcului.

ardha matsyendrasana

Această asana, fără îndoială cea mai plastică şi cea mai estetică, este una dintre puținele care poartă numele celui care a inventat-o, marele Rishi Matsyendra. Totuşi, postura originală este foarte dificilă şi nu este accesibilă decât yoginilor realizați, ceeaq ce se învață este numai postura pe jumătate (ardha). Vom folosi numele său sanscrit, cu toate că putem întâlni şi denumirile : „postura torsiunii", „postura răsucită", sau „postura spiralei".

GENERALITĂȚI

În timp ce alte asane pliază coloana vertebrală, Ardha-Matsyendrasana o RĂSUCEŞTE pe toată lungimea ei. Această asana trebuie să figureze în orice serie de asane ; ea încheie succesiunea de flexiuni în față şi înapoi.

De la început ea capătă un caracter distinctiv, pentru că se porneşte din poziția aşezat şi nu culcat, şi nu comportă o fază dinamică.

TEHNICA

Executarea acestei asane este – din fericire! – mai simplă decât descrierea ei.

VARIANTA PREGĂTITOARE

Le sugerăm începătorilor să practice la început varianta pregătitoare accesibilă tuturor şi care procură aceleaşi beneficii ca şi asana completă. Iat-o.

Pornirea

Aşezați la sol, gambele întinse în față, picioarele alipite. Îndoiți gamba DREAPTĂ (detaliu important!) şi puneți piciorul drept pe fața exterioară a genunchiului stâng, maleola externă – acea protuberanță osoasă a gleznei – atingând pliul genunchiului. Piciorul este lipit de sol, paralel cu gamba stângă.

Apoi puneți mâna stângă pe genunchiul piciorului drept îndoit. În mod normal ar trebui ca subsuoara să fie pusă pe genunchi, dar la început nu prea este posibil.

INSTALAREA ÎN ASANA

Folosind brațul ca pe o pârghie, aduceți mâna stângă spre piciorul stâng întins şi încercați să atingeți tibia, sau chiar să atingeți piciorul drept. Torsiunea coloanei vertebrale se accentuează prin împingerea cu brațul drept sprijinit pe sol în spatele corpului. Torsiunea porneşte de la osul sacru şi se măreşte din aproape în aproape de-a lungul întregii coloane, inclusiv ceafa, printr-o rotire a capului.

Se revine lent la poziția de plecare în sens invers şi se execută asana pe partea opusă, adică îndoind piciorul stâng.

În timpul torsiunii, linia umerilor rămâne, pe cât posibil, paralelă cu solul.

Poziția clasică :

După puțin timp, adeptul va trece fără dificultate la postura clasică, care nu diferă de poziția pregătitoare decât prin următoarele detalii:

- piciorul care rămânea întins se îndoaie prntru a fi lipit de coapsă ;
- brațul care se sprijinea pe sol în spatele corpului înlănțuie talia şi încearcă să atingă coapsa.

În postura finală, îndreptați bine spatele pentru a accentua torsiunea.

IMPORTANT !

Pe toată durata asanei spatele rămâne PASIV : mâinile fac să pivoteze umerii şi coloana se răsuceşte fără a opune rezistență.

Nu basculați bazinul : trebuie să fiți aşezat pe ambele fese pe tot timpul exercițiului.

Rotația lentă şi progresivă, se efectuează pe expirație.

Capul pivotează ultimul şi rămâne foarte drept, cu bărbia destul de ridicată.

Rețineți următoarele :

- călcâiul piciorului drept îndoit atinge perineul, în timp ce genunchiul tămâne lipit de sol ;
- amândouă fesele ating covorul ;
- linia umerilor este orizontală ;

- degetele ating piciorul sub arcada plantară ;
- genunchiul este aproape subsuoară ;
- mâna care înlănțuie talia înaintează spre stinghie şi atinge coapsa ;
- capul rămâne drept şi privirea este îndreptată cât mai departe în spate.

Am insistat asupra obligației de a îndoi mai întâi piciorul DREPT, deci de a lipi coapsa dreaptă de abdomen, pentru a comprima colonul. În descrierea efectelor benefice ale acestei asane, veți citi că ea creşte peristaltismul intestinal şi combate constipația, acest „rău al secolului". Tocmai pentru a acționa în sensul peristaltismului trebuie ca mai întâi să comprimăm partea dreaptă a abdomenului.

CONCENTRAREA

Concentrați-vă pe relaxarea musculaturii coloanei vertebrale şi urmăriți mental progresia torsiunii de la sacrum pînă la craniu.

DURATA ŞI RESPIRAȚIA

Integrată într-o serie de asane această postură, în general nu este repetată. Imobilizarea durează între 5 şi 10 respirații de fiecare parte, cât mai ample posibil, cu scopul de a intensifica masajul viscerelor abdominale comprimate de coapsă.

Numai adepții avansați îşi pot reține suflul cu plămânii plini în timpul menținerii posturii.

Ca orice altă postură yogină, Ardha-Matsyendrasana se poate practica separat, cu anduranță, pentru a extrage la maximum beneficiile pe care le produce. În acest caz trebuie menținută cât mai mult posibil, riguros imobil, fără a depăși totuși 3 minute de fiecare parte, adică 6 minute în total.

EFECTE BENEFICE

Beneficiile acestei asane decurg din :

- torsiunea coloanei vertebrale ;
- comprimarea alternativă a unei jumătăți de abdomen.

Efecte asupra coloanei vertebrale :

a) *Muşchii şi ligamentele :*

Torsionarea întinde şi alungeşte toți muşchii şi ligamentele coloanei vertebrale unde se produce un aflux generos de sânge : spatele se înroşeşte. Ardha-Matsyendrasana readuce în formă musculatura coloanei vertebrale, previne sau netezeşte curbaturile, generează o senzație de bunăstare imediată.

b) *Nervii :*

Dacă luăm în considerare importanța coloanei vertebrale, traversată de măduva spinării şi flancată de lanțul ganglionilor simpatici, vom observa imediat că această asana tonifică întregul organism şi de aceea yoginii o consideră un întineritor puternic.

c) *Coloana vertebrală :*

Iată ce spune Kernéiz :

„Obiectivul principal al acestei asana este de a evita sacralizarea vertebrei a 5-a lombare, adică sudarea sa cu osul sacru, sau de a remedia fenomenul, dacă începe să se instaleze. Această imobilizare este atât de frecventă, încât cei care sunt atinşi o consideră în general ca pe ceva normal şi o lasă să se dezvolte fără a-i da nici o atenţie, până când se acutizează şi capătă caracterul unei infirmităţi, caracteristică bătrâneţii. Se întâmplă destul de rar, în zilele noastre să ne păstrăm capacitatea de a merge normal după vîrsta de 50 de ani, dacă nu ne-am îngrijit de suplețea lombară. Hipercontractarea care rezultă din aceste anchiloze ia în stăpânire domeniul psihic şi determină aerul nemulţumit şi acru care este una dintre caracteristicile oamenilor vârstnici."

d) *Glandele endocrine :*

Ardha-Matsyendrasana exercită o influenţă benefică asupra glandelor suprarenale.

ABDOMENUL

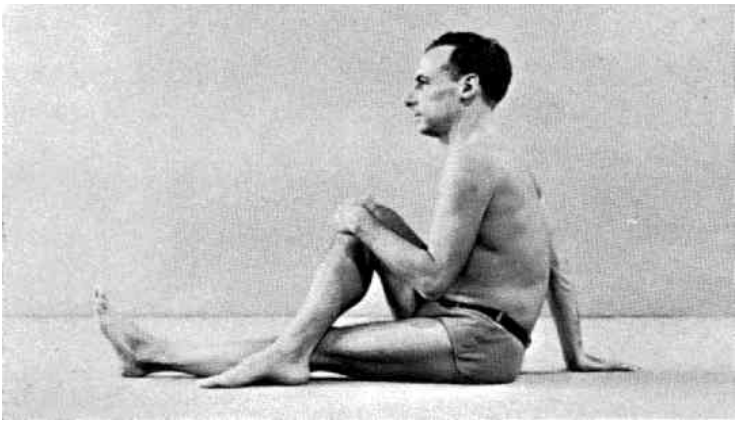
Ardha-Matsyendrasana tonifică toate viscerele comprimând alternativ fiecare jumătate a abdomenului. În primul rând se va accentua peristaltismul colonului. Repetăm că trebuie întotdeauna să presăm mai întâi PARTEA DREAPTĂ A ABDOMENULUI pentru a acţiona în sensul peristaltismului. Această asana combate deci constipaţia. În afară de intestinul gros, în timpul primei jumătăţi a exerciţiului sunt stimulate ficatul şi rinichiul drept, iar în cea de a doua jumătate sunt

stimulate pancreasul şi rinichiul stâng.

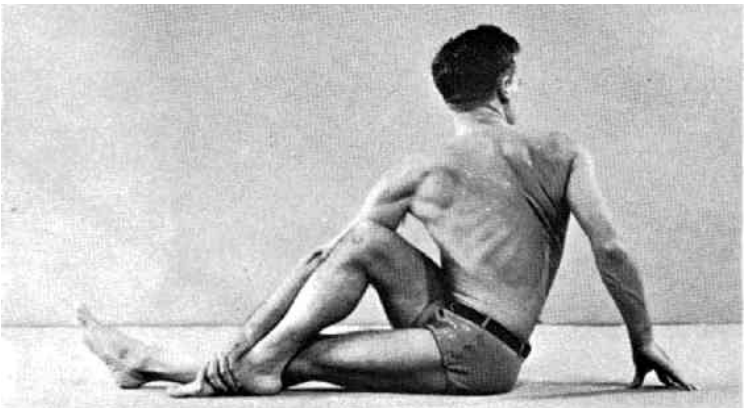
EFECTE IGIENICE

Efectele igienice decurg din cele expuse mai sus.
Ardha-Matsyendrasana :

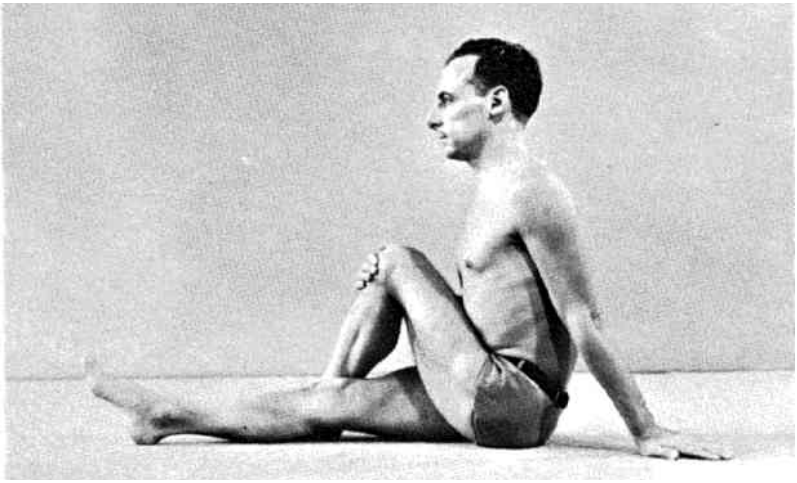
- tonifică sistemul nervos simpatic şi revitalizează organismul ;
- corijează devierile coloanei vertebrale ;
- previne lumbago, durerile de şale şi chiar unele forme de sciatică ;
- favorizează diureza stimulând rinichii, inclusiv suprarenalele ;
- combate constipația, stimulează şi decongestionează ficatul şi întregul tub digestiv ;
- luptă contra obezității şi a celulitei de pe abdomen.



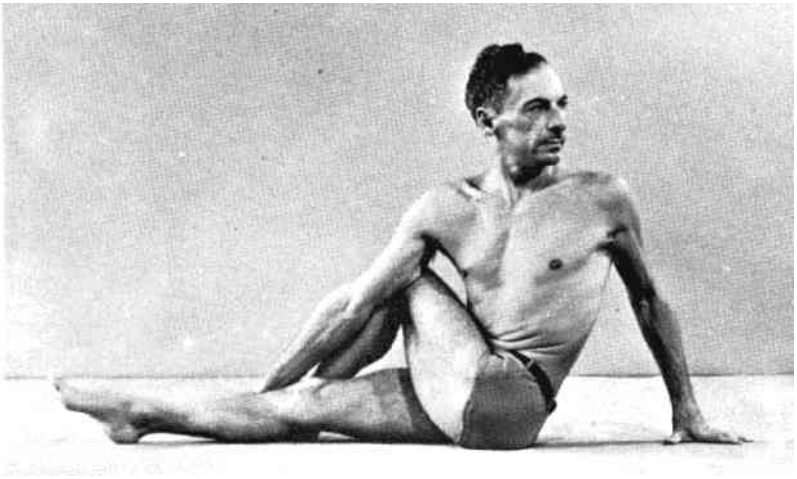
În poziția aşezat, îndoiți mai întâi piciorul drept şi aşezați gamba lângă fața exterioară a piciorului stâng.



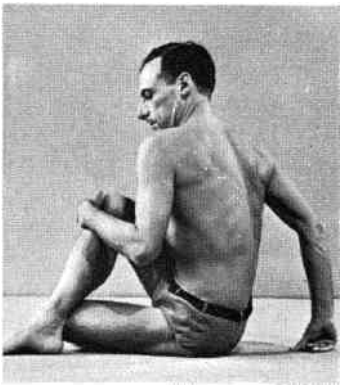
Brațul stâng, sprijinindu-se pe genunchiul drept, serveşte ca pârghie pentru a răsuci coloana iar mâna stângă prinde fie tibia fie laba piciorului drept. Brațul drept accentuează torsiunea. Pivotați capul în spate. Un detaliu este INCORECT : maleola externă nu este plasată exact la pliul genunchiului. Piciorul fiind dus prea în față, linia umerilor nu este paralelă cu solul.



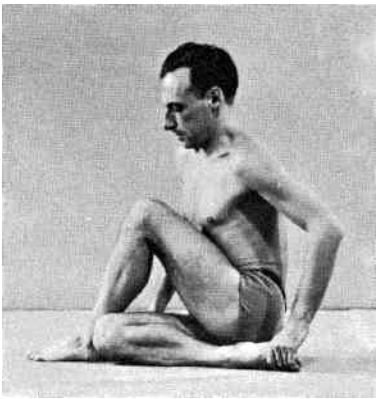
Aceeaşi poziție de pornire, dar cu îndoirea piciorului STÂNG.



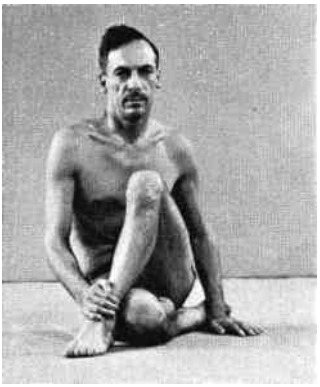
Atitudinea finală în varianta pentru începători.



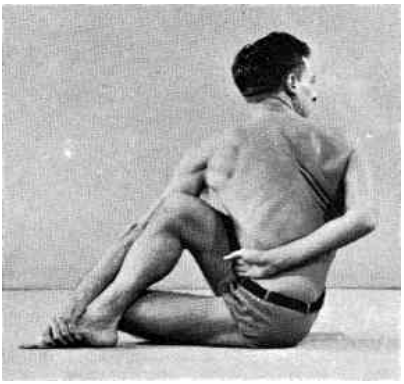
Poziția de plecare în Ardha-Matsyendrasana, văzută din partea opusă. Genunchiul trebuie să atingă solul.



Poziția de plecare în Ardha-Matsyendrasana clasică : piciorul stâng îndoit, iar călcâiul atinge perineul.

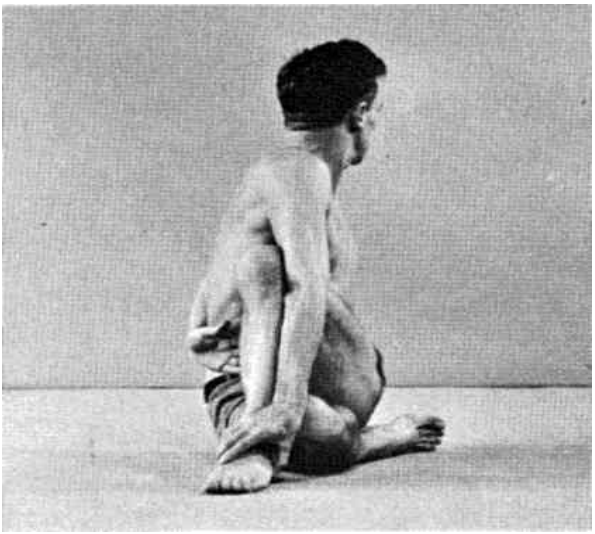


Vedere din față



Postura finală : văzută din spate, se observă poziția brațului drept şi a mâinii care trebuie să atingă şoldul, ca şi modul corect de a prinde talpa.

Poziția finală din ardha-Matsyendrasana clasică, incontestabil estetică.



Vedere din profil, arătând piciorul pus plat pe sol şi paralel cu gamba adusă lângă corp.genunchiul este în contact cu solul. Staţi cât mai drept posibil pentru ca să vă puteţi „deşuruba" la maximum.

shirshasana şi kapalasana

În literatura yogină, postura stînd pe cap poartă diferite denumiri, printre altele „Shirshasana” (cea mai des întâlnită) şi „Kapalasana”.

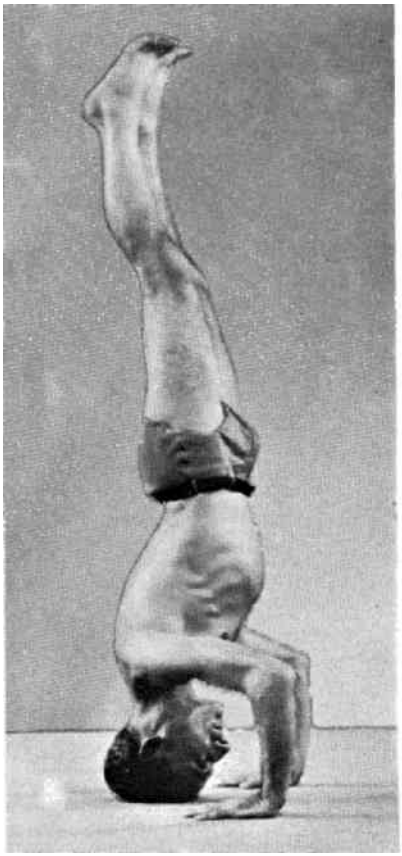
Vom numi „Shirshasana” postura clasică, în timp ce Kapalasana (în sanscrită Kapala = craniu) corespunde „tripiedului”, postură mai accesibilă debutanţilor. Cele două posturi sunt reprezentate în fotografiile din pagina următoare.

TEHNICA

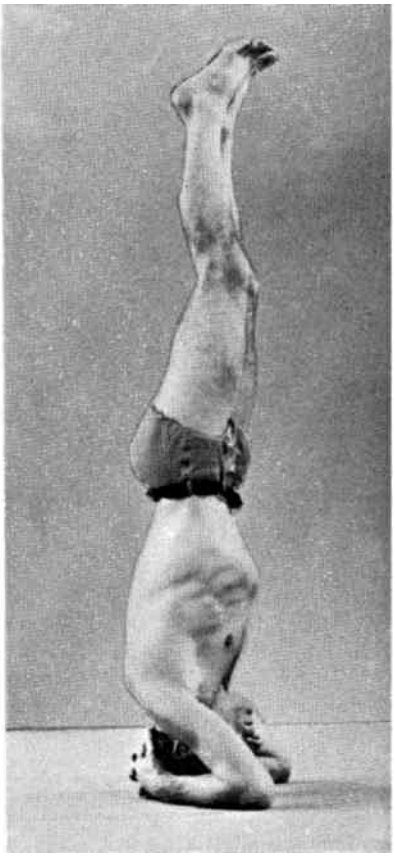
Înainte de a începe să învăţaţi Kapalasana, convingeţi-vă că nu este nici acrobaţie nici altceva ieşit din comun. Partea mai anevoioasă este pornirea dintr-o poziţie corectă şi menţinerea posturii, la început timp de câteva secunde. Durata va creşte progresiv în special pentru a fortifica gâtul şi ceafa şi pentru a obişnui creierul să primească un aflux de sânge crescut.

De notat că poziţia pregătitoare produce – deşi mai atenuate – toate efectele Shirshasana.

Urmăriţi plasarea corectă a capului şi mâinilor pe sol. Dacă lucraţi pe un sol dur, folosiţi o cuvertură împăturită în patru, nu o pernă care ar fi prea groasă şi prea moale, deci instabilă, de aceea nu o recomandăm.



KAPALASANA



SHIRSHASANA

shirshasana

postura stând pe cap

Shirshasana, postura stând pe cap este, fără îndoială, cea mai celebră dintre toate posturile yogine, până într-acolo încât pentru public „yoga” şi „a sta în cap” sunt aproape sinonime. Dacă această postură şi-a dobândit renumele datorită caracterului său insolit, sau faptului că yoginii o consideră ca o regină a asanelor, nu are importanță.

Pentru aceia care nu sunt adepți ai yoga pare o prostie să faci un asemenea lucru : „Gândiți-vă că oamenii aceştia riscă să-şi rupă gâtul ! Şi oare e bine să-ți vină sângele în cap?”. Cât despre neofiții din occident, mai ales cei mai puțin tineri, ei se simt atraşi de caracterul spectaculos şi de efectele benefice ale Shirshasana, dar, în acelaşi timp îi sperie partea acrobatică şi, după părerea lor, periculoasă.

Noi credem că dacă ar trebui să nu practicăm decât o singură asana, aceasta ar fi Shirshasana.

Pentru ce trebuie să stăm pe cap, dacă ne-a fost atât de greu să învățăm să ne ținem în echilibru pe picioare, iar primii paşi au marcat o zi mare în existența noastră ?

Poziția verticală, în picioare, este proprie omului, apanajul său exclusiv, fatal, căci, în definitiv ea l-a FĂCUT ființă umană. Părăsind solul, labele din față au devenit mâini, adevărate prelungiri ale creierului. Eliberată, capabilă să prindă obiecte, mâna a devenit un instrument creator, de fapt singurul de care omul dispune pentru a-şi materializa gândirea. La rândul său, această activitate creatoare a forțat omul să se folosească de creier pentru a rezolva problemeleşi în acest fel, în cursul evoluției sale mâna şi creierul s-au dezvoltat paralel şi mutual. Din perspectiva evoluției, staționarea în picioare este o achiziție recentă, o adaptare încă imperfectă, mai ales din punct de vedere a coloanei vertebrale şi a circulației sanguine.

La patrupede (de examplu câinele sau calul) masa corpului fiind paralelă cu solul, gravitația acționează uniform şi cum circulația se efectuează pe orizontală, influența sa este neglijabilă. La om, din contra, circuitul este vertical şi gravitația joacă un rol primordial.

Mai jos de nivelul inimii este afectată în special circulația venoasă. Într-adevăr, pentru a urca la inimă şi la plămâni, sângele venos trebuie să învingă greutatea, cu precădere prin contracțiile musculare care comprimând venele îl refulează către inimă, valvulele făcând oficiul de supape cu sens unic, împiedicând refluxul înapoi. Această soluție este satisfăcătoare pentru omul natural, care îşi foloseşte muşchii, dar la civilizatul sedentar contracțiile musculare sunt insuficiente pentru a asigura viteza normală a circulației venoase, de unde rezultă o acumulare de sânge venos în picioare şi mai ales în abdomen unde sângele stagnează în viscere, ceea ce alterează buna lor funcționare. Tot timpul la omul natural, miscările respiratorii ample provoacă, grație mişcărilor de piston ale diafragmei, un amestec al sângelui şi o aspirație puternică a sângelui venos în plămâni care, ca nişte

bureți, se umplu la fiecare inspirație nu numai cu aer, dar şi cu sânge. Cu cât este mai adâncă inspirația, cu atât intră mai mult sânge în plămâni. Respirația şi circulația se efectuează deci în strânsă corelare.

Acest rol de pompă aspiratoare jucat de plămâni asupra circulației venoase este foarte insuficient la sedentarul care respiră superficial.

În părțile corpului situate mai sus de inimă, întoarcerea sângelui venos este facilitată de gravitație şi, dimpotrivă, circulația arterială este frânată cu precădere în zona creierului ; ceea ce este cu atât mai nefast pentru omul civilizatul devenit aproape un cerebral pur al cărui creier, mare consumator de oxigen, ar avea nevoie de un aflux de sânge suplimentar !

Inconvenientele staționării în picioare nu se limitează la circulație. La animal, organele abdominale rămân la locul lor şi nu sunt supuse riscului de ptoză. La om poziția verticală este la originea „rinichilor flotanți", ptozei stomacale, intestinelor coborâte etc., surse de dezordini funcționale grave.

Iată de ce yoginii, în mod absolut logic, preconizează poziția stând pe cap pentru a elimina instantaneu şi infailibil inconvenientele statului în picioare.

EFECTELE POSTURII

Efectele Reginei Asanelor sunt atât de numeroase şi variate, încât nu vom avea ambiția să le descriem pe toate. Le vom examina pe cele principale fără a ne împotmoli în detalii, important fiind să ştim unde şi cum se produc.

EFECTE ASUPRA SILUETEI

Să vedem mai întâi efectele asupra staticii coloanei vertebrale. În țările unde femeile cară apa în vase mari pe care

le poartă pe cap, s-a observat că ele au o coloană vertebrală perfectă şi mersul este elegant şi suplu. Ținerea unei poveri în echilibru pe cap implică o anumită poziție a craniului şi a cefei, ceea ce se repercutează în toată coloana vertebrală.

În şcolile de manechine, pentru a dobândi o alură grațioasă, tinerele învață să meargă la început cu o carte pe cap, apoi cu mai multe.

Shirshasana produce automat aceste efecte, accentuate, fiindcă toată greutatea corpului se sprijină pe craniu.

Acțiunea sa se extinde şi asupra părții de jos a coloanei, în special articulația cu osul sacru, pe care se sprijină întregul edificiu al scheletului şi sunt stivuite vertebrele. A cincea lombară suportă astfel toată greutatea corpului uman, în afară de picioare. Ea este deci supusă unei presiuni maxime şi discul ei este cel mai vulnerabil. Imaginați-vă la ce efort este supusă în timpul unei curse de echitație, de exemplu ! La un patruped osul sacru serveşte doar ca legătură între bazin şi coloana vertebrală Ş nu suportă nici o greutate.

În Shirshasana, vertebrele lombare nu suportă decât greutatea picioarelor şi bazinului. Când este practicată în echilibru perfect, vertebrele se plasează în mod automat în poziția normală, cea mai favorabilă. Iată de ce Shirshasana înlătură în câteva momente acele „dureri de rinichi” cauzate de şederea prelungită în poziție verticală.

Este adevărat că cervicalele suportă toată greutatea corpului, ceea ce nu implică nici un risc asupra unei cefe normale, mai ales adusă în poziție de apărare, adică retrasă între umeri : dacă cineva vă surprinde pe la spate apucându-vă brusc de ceafă, aşa cum o fac copiii în joacă, vă retrageți instinctiv capul între umeri, în poziție de apărare.

EFECTE ASUPRA CIRCULAȚIEI

Dar cele mai importante efecte se produc asupra circulației. Ştim că staționarea verticală favorizează staza venoasă în zonele corpului situate mai jos de nivelul inimii, datorită frânării exercitate de gravitație asupra circulației de retur, în timp ce deasupra inimii este frânat afluxul de sânge arterial.

Shirshasana inversează situația : sângele venos, ajutat de astă dată de greavitație, este evacuat instantaneu din venele picioarelor, în timp ce stazele sanguine din organele abdominale sunt eliminate. Masele de sânge venos sunt astfel reciclate iar întoarcerea lor la inimă este accelerată. Or, volumul de sânge arterial circulant depinde de circulația venoasă de retur, inima fiind asemenea unei pompe cu piston, alimentată din plămâni cu sânge purificat şi oxigenat. Accelerându-se întoarcerea sângelui venos, plămânii primesc pentru purificare mai mult sânge încărcat cu toxine, deci postura stând pe cap, însoțită de respirații profunde, curăță organismul fără a obosi inima, care bate calm şi puternic.

Sângele arterial ajunge acum din abundență şi sub o uşoară presiune la creier, ne mai fiind nevoie să învingă forța de gravitație.

Venele de la picioare se odihnesc acum chiar mai bine decât în poziția culcat. Shirshasana previne varicele şi hemoroizii ; dacă aveți predispoziție, va fi împiedicată orice agravare, ba chiar se va elimina progresiv. În acest caz este bine să completăm acțiunea prin stropire cu apă rece a locurilor atinse, ca un complement a terapeuticii prescrise de medic.

EFECTE ASUPRA ABDOMENULUI

Abdomenul este uzina, şantierul de construcţie a organismului, şi zona cuprinsă între diafragmă şi bazin este vitală.

Pe lângă repunerea în circulaţie a sângelui stagnat în organele abdominale, Shirshasana decongestionează viscerele din bazinul inferior, unde poziţia aşezat prelungită crează o congestie aproape permanentă. Amintim în trecere că tulbutările prostatei care torturează atâţia bărbaţi după vârsta de 50 de ani, sunt agravate dacă nu provocate, de această congestie. Stând pe cap, prostata este eliberată ceea ce produce o uşurare imediată.

Organele genitale sunt şi ele decongestionate. Viscerele ptozate (rinichi, stomac, intestine), îşi reiau locul şi forma normale printr-o practică sistematică şi un antrenament progresiv care permite atingerea unor durate curative (de ordinul 3x5 minute adică un total de 15 minute pe zi, în medie).

Unul dintre principalii beneficiari ai Shirshasana este sistemul digestiv cu glandele anexe, în special ficatul care suferă de o congestie disimulată la mulţi sedentari ! Să ne amintim că tot sângele venos provenit din sistemul digestiv traversaează ficatul : vom sesiza imediat cât este de importantă evitarea oricărei congestii hepatice. Şi aici circulaţia venoasă condiţionează circulaţia arterială, ŞI NU INVERS. Drenarea sângelui venos din sistemul digestiv antrenează în continuare un aflux de sânge arterial, de unde rezultă ameliorarea funcţiunilor digestive.

În timpul posturii pe cap, ficatul beneficiază de un masaj eficace; comprimându-se foarte uşor, el se turteşte pur şi simplu sub presiunea diafragmei acest perete semi-cartilaginos, semi-muscular care separă organele abdominale de cavitatea toracică. Stând în picioare sau aşezat, în timpul respiraţiilor profunde, mişcările de du-te-vino ale diafragmei masează

ficatul. Acest masaj devine cu mult mai puternic şi eficace în timpul poziţiei pe cap, deoarece la inspiraţie diafragma se aplatizează şi împinge ficatul şi toată masa viscerală care apasă asupra ei. Splina poate fi de asemeni congestionată, deşi într-o măsură mai mică decât ficatul, şi beneficiază de acelaşi masaj.

PLĂMÂNII

Postura stând pe cap modifică radical modul de respiraţie. În poziţia aşezat sau în picioare, plămânii sunt situaţi la etajul superior, care devine etaj inferior în poziţie inversată. Am precizat că organele abdominale exercită în această situaţie o presiune asupra diafragmei : aerul închis în plămâni, în timpul de eventuală reţinere a respiraţiei se află deci sub o uşoară presiune, ceea ce depliază armonios alveolele pulmonare şi favorizează trecerea oxigenului prin membrana pulmonară, fără a împiedica evacuarea CO_2, care datorită proprietăţilor sale fizice, se elimină foarte uşor.

Shirshasana acţionează mai ales în timpul expiraţiei, fază capitală a actului respirator. O expiraţie incompletă implică stagnarea permanentă a aerului viciattoxic în plămâni, deci reduce cantitatea de aer care poate fi inspirat deoarece nu nu se poate umple un recipient decât în măsura în care a fost mai întâi golit ! Câţi bieţi plămâni sunt atât de prost ventilaţi, ca şi încăperile în care trăiesc proprietarii lor.

Shirshasana facilitează respiraţia profundă prin presiunea organelor asupra diafragmei. De aceea yoginii spun că această postură conduce automat la pranayama, cu condiţia de a RESPIRA PE NAS.

În fine, fapt capital pentru sănătatea noastră, în această postură partea de sus a plămânilor este bine ventilată, ceea ce ne imunizează împotriva tuberculozei, deoarece bacilul Koch, responsabil oficial de această boală, moare în contact cu

oxigenul din aer. Dacă fiecare om ar respira profund, am putea desființa sanatoriile sau le-am transforma în centre de yoga !

EFECTE ASUPRA CREIERULUI

Înainte de a vorbi despre efectele Shirshasana asupra creierului, vom cita câteva cifre. Creierul, un furnicar gigantic unde trăiesc şi muncesc miliarde de celule nervoase, este organul cel mai vascularizat din organism, fiindcă nevoile lui de sânge sunt enorme în comparație cu cele ale altor organe sau țesuturi. Creierul este irigat în fiecare zi cu o cantitate medie de 2000 litri de sânge : repetăm DOUĂ MII ! Capilarele sunt, după cum ştiți vasele de sânge aflate la capăt, prin care circulă globulele roşii. Dar ştiați că lungimea lor totală atinge 100.000 km ! (cf. Dr Salmanoff, „Secrets et Sagesse du corps") ? Ştiți că un gram de țesut muscular conține în jur de 8 m de capilare, un gram de materie albă cerebrală înglobează deja 300 m, în timp ce faimoasa materie cenuşie conține 1.000 m ! gândiți-vă : pentru fiecare gram, un kilometru de vase vii de sânge ! Aceste capilare sunt elastice şi foarte sensibile la variațiile de presiune. Destinse, libere, ele lasă globulele să treacă foarte uşor. Crispate, în spasme, ele se înfundă. În timpul Shirshasana sângele ajutat de gravitație, afluează din abundență şi sub o uşoară presiune (nepericuloasă, cu excepția contraindicațiilor enumerate mai departe) în rețeaua vasculară cerebrală, producând o clătire în sens literal.

Shirshasana conservă sau reface elasticitatea capilarelor. Clătirea abundentă şi deschiderea capilarelor cerebrale spasmodice, elimină cea mai mare parte a migrenelor şi cefaleelor[4] adesea ca prin minune, fără a recurge la droguri.

4 A nu se confunda „migrena" care nu afectează decât o jumătate de cap cu „cefaleea" care cuprinde tot capul

Shirshasana favorizează şi stimulează funcţiile intelectuale. Memoria şi capacitatea de concentrare se ameliorează, creşte rezistenţa la oboseala nervoasă, multe stări de anxietate şi nervozitate dispar prin practicarea ei zilnică. Ea nu poate, desigur să facă un geniu dintr-un idiot, dar ameliorarea funcţionării fiziologice cerebrale permite fiecăruia să-şi folosească mai bine resursele intelectuale.

Craniul mai adăposteşte hipofiza, o mică glandă cu dimensiunea de 1 cm şi în greutate de 6 grame ascunsă în profunzimile calde ale capului şi hipotalamusul care dirijează acţiunea tuturor celorlalte glande endocrine şi influenţează întregul organism. Shirshasana regularizează funcţionarea lor şi cea a glandei tiroide, care reglează metabolismul şi contribuie din plin la menţinerea tinereţii organismului. Înlăturarea experimentală a tiroidei antrenează la animal o îmbătrânire precoce şi moartea prematură.; alterările ei patologice cauzează cretinismul.

Shirshasana ajută la redobândirea sau la păstrarea greutăţii normale ; ea îi face să slăbească pe aceia care trebuie să piardă din greutate şi adaugă kilograme dacă este necesar.

ORGANELE DE SIMŢ

Vederea

Shirshasana are efecte surprinzătoare asupra organelor de simş. Vederea se îmbunătăţeşte văzând cu ochii – este cazul să o spunem – pentru că aparatul ocular în general (inclusiv centrii cerebrali ai vederii) şi retina în particular, mari consumatori de oxigen, beneficiază de un important aflux suplimentar de sânge arterial. Pentru a vă convinge de eficacitatea Shirshasana în acest domeniu, înainte de a vă instala în postură, puneţi o scală de acuitate vizuală sau un ziar la distanţa de 2 m şi apoi, calm şi fără efort măturaţi cu privirea

toată suprafața. În continuare puneți-vă cu capul în jos, închideți ochii timp de un minut şi apoi priviți scara de acuitate sau ziarul ca mai înainte : imaginea va fi deja cu mult mai clară.

Contraindicații : persoanele amenințate de desprinderea retinei se vor abține. Tot aşa în toate afecțiunile ochiului, dacă este vorba de boli adevărate precum conjunctivita, glaucomul etc. Din contra, miopia, presbiția sau astigmatismul care sunt simple deformații ale ochiului, temporare sau nu, nu cad în această categorie. Din contra, Shirshasana nu poate să le fie decât favorabilă.

Auzul

Auzul se poate îmbunătăți grație Shirshasana.

Contraindicații : otite şi alte afecțiuni inflamatorii ale urechii. Chiar şi după vindecare este bine să vă abțineți o perioadă de timp.

Cerebelul[5]

Cerebelul – acest necunoscut – este un organ de mărimea unei portocale, situat la baza creierului ; conectat cu toți centrii motori voluntari are rolul de a coordona mişcările. Animalul lăsat fără cerebel rămâne în viață şi conştient, dar devine neîndemânatic, mişcările lui sunt stângace şi rău coordonate, îi vine greu să-şi mențină echilibrul. Cerebelul intervine în special în executarea mişcărilor de echilibru, din care face parte Shirshasana.

EFECTE ESTETICE

Ameliorând statica coloanei vertebrale, Shirshasana ne

5 Creierul mic

înzestrează cu o ținută dreaptă, omenească şi cu un mers natural suplu şi grațios. Irigând abundent fața cu sânge arterial, epiderma va fi hrănită mai bine decât cu cea mai bună cremă anti-riduri. Ridurile apar mai întâi pe frunte şi la colțul ochilor, (labe de gâscă) pentrucă aceste zone sunt mai slab irigate. Grație Shirshasana pielea întinereşte, ridurile născânde se nivelează (în afară de brazdele adânci din obraz), tenul se împrospătează, fața reflectă sănătatea. Cât despre păr, tradiția yogină afirmă că poate să răsară din nou, asigurând o bună irigare a pielii capului, indispensabilă oricărui tratament al calviției. Un bărbat cărunt va vedea că după un an de practică părul îşi recapătă culoarea. Totuşi, pentru a obține această regenerare, Shirshasana trebuie menținută cel puțin o jumătate de oră pe zi, împărțită eventual în mai multe şedințe. Shirshasana produce multe alte efecte, a căror enumerare ar deveni plictisitoare. Să ne mulțumim a le reține pe cele principale şi... să practicăm ; asana va produce toate efectele, inclusiv pe acelea care nu au fost enumerate, şi aceasta este esențial.

Terminăm acest studiu adăugând că Shirshasana este de mare ajutor la vindecarea insomniei şi favorizează circulația sângelui în picioare ! Într-adevăr, după menținerea posturii timp de câteva minute, la revenirea în poziție normală veți constata că picioarele se înroşesc şi se încălzesc.

CONTRAINDICAȚII

Contraindicațiile posturii stând pe cap sunt mai puțin numeroase şi severe decât s-ar crede şi experiența a dovedit că sunt rare cazurile de interdicție formală. Prin antrenament progresiv, Shirshasana este accesibilă la 90 de persoane din 100.

Personal nu am întâlnit niciodată urmări supărătoare cu

toate că am învățat sute de persoane, unele în vârstă de peste 60 de ani. Totul este o chestiune de măsură şi de bun simț. Tehnica indicată în această carte îi elimină pe aceia cărora postura le-ar putea dăuna.

Este evident că dacă arterele şi arteriolele creierului sunt sclerozate, trebuie să ne abținem ; tot astfel în cazurile de anevrism sau de hipertensiune marcată. Chiar şi atunci pericolul este minim deoarece semnele de avertisment sunt destul de elocvente şi îl pun în gardă pe cel interesat.

Dacă, de exemplu, postura provoacă imediat o migrenă violentă, care se agravează la fiecare nouă tentativă, va trebui să renunțați cel puțin temporar.

Zgomotele în urechi care se intensifică la fiecare încercare trebuie să îndemne la prudență. Dacă se produce un țiuit sau un vâjâit la primele încercări, dar se atenuează în fiecare zi, este normal şi nu trebuie să cauzeze nici o neliniște. Hipotensiunea devine o contraindicație când tensiunea arterială scade sub 9. Uneori se pot manifesta uşoare amețeli, adesea datorită faptului că după exercițiu se revine imediat în poziția normală ; ele sunt inofensive. ÎN TOATE CAZURILE imediat după postură trebuie adoptată una din cele două atitudini descrise în fotografiile din paginile următoare. pentru a lăsa circulația să se normalizeze.

IMPORTANT !

Practicată greşit, Shirshasana poate să producă o senzație de sufocare, ca urmare a eforturilor violente pentru a realiza postura sau prin blocarea inconştientă a respirației. Nu folosiți deci niciodată violența şi continuați să respirați normal pe nas pe toată durata posturii.

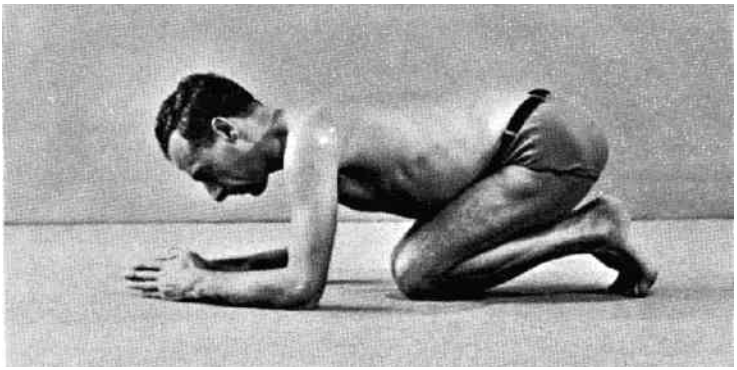
Pentru a evita orice risc, limitați-vă la început la

exercițiile inițiale care vă vor obișnui să stați cu capul în jos, să priviți lumea invers și vă vor întări musculatura gâtului. Ele vă vor obișnui sistemul vascular cerebral cun aflux de sânge sub o ușoară presiune.

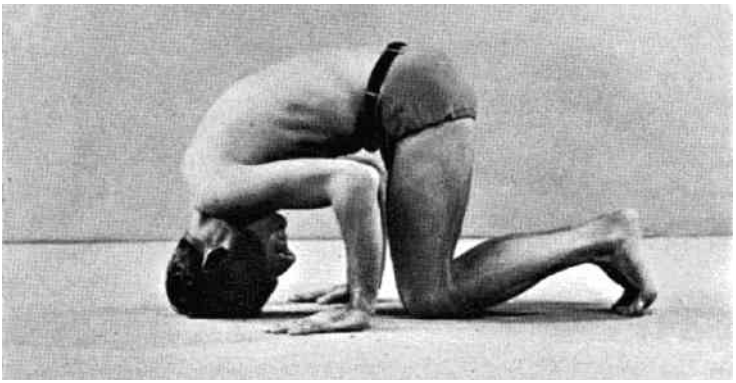
În cursul acestor exerciții, picioarele nu se ridică la verticală, și cum presiunea este proporțională cu înălțimea coloanei de lichid (să ne amintim cursul de fizică...) ea rămâne mereu în zona de siguranță !

LÂNGĂ PERETE SAU ÎN MIJLOCUL CAMEREI ?

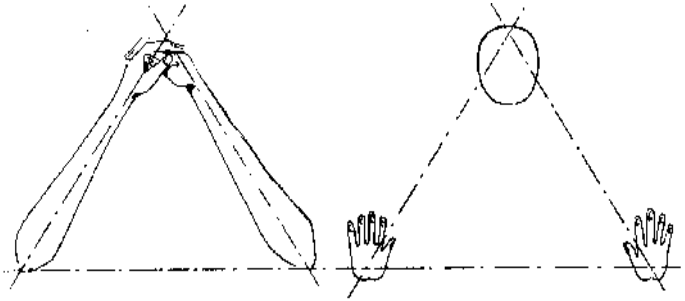
În stadiul inițial de învățare peretele ar fi un aliat înșelător, care v-ar îndemna uneori să vă depășiți posibilitățile. Abia după ce veți stăpâni exercițiile inițiale în mijlocul camerei (nu există nici un risc de cădere, cel mult o răsturnare banală), veți putea folosi peretele pentru a vă întinde complet.



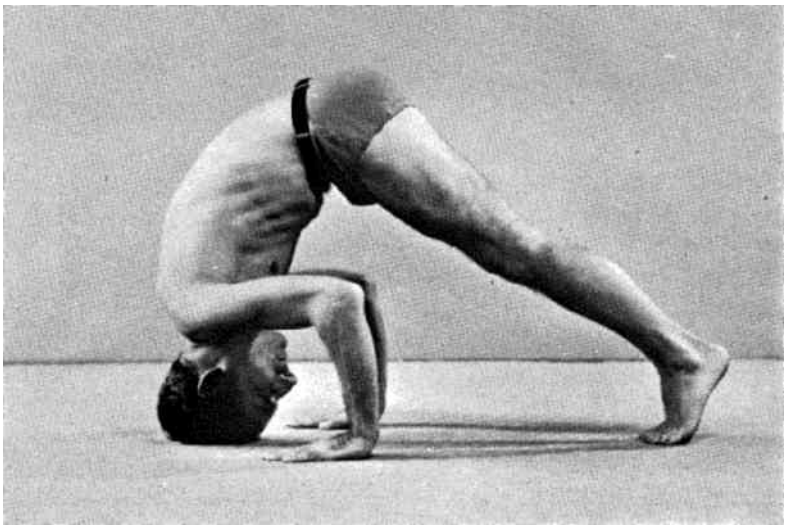
Pentru o pornire corectă, plasați capul deasupra vârfului unui triunghi echilateral, având la bază mâinile. Latura triunghiului este egală cu străvechea măsură de „un cot", adică distanța de la cot la vârful degetelor.



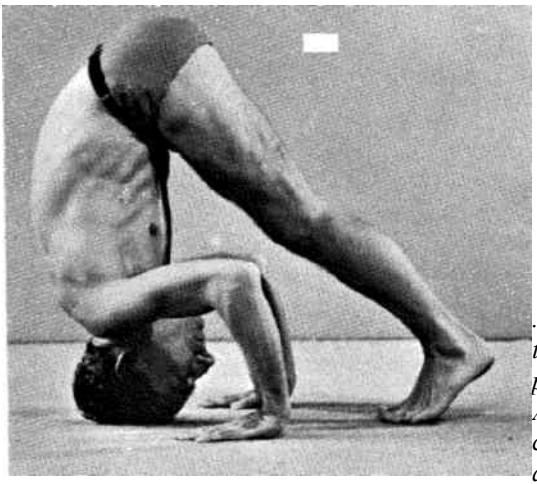
Capul şi mâinile fiind plasate în vârfurile triunghiului, trebuie să aşezăm capul corect la sol. Punctul de aplicare a greutății corpului se situează în fața craniului. Este foarte important, pentru că de modul cum este aşezat capul depinde statica coloanei vertebrale în timpul menținerii posturii complete. Dacă punctul de sprijin este prea înapoi, spatele se va rotunji şi atunci când veți vrea să stați pe cap, vă veți prăbuşi.



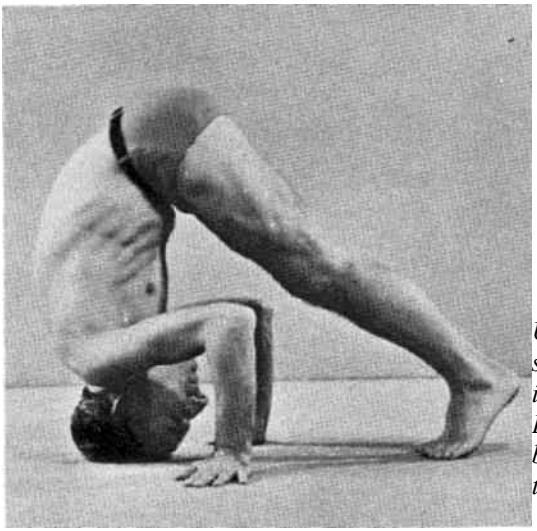
Determinarea triunghiului *Poziția corectă a capului şi mîinilor*



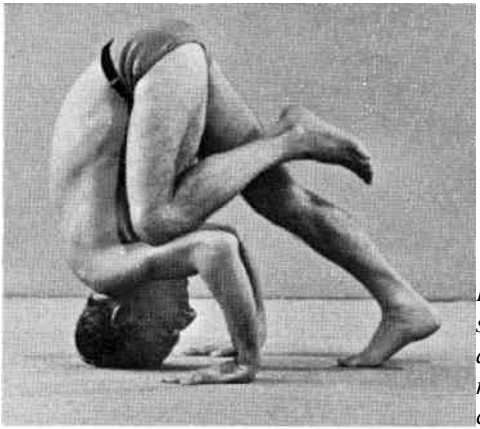
Capul şi mâinile fiind aşezate corect, întindeți picioarele şi transferați greuratea trunchiului pe cap. Persoanele mai în vârstă sau cele care au gâtul prea fragil, vor menține această poziție doar câteva secunde pentru început.
Ele vor prelungi timpul progresiv, pe măsură ce musculatura gâtului de va întări. Când gâtul va putea suporta mai multă greutate ...



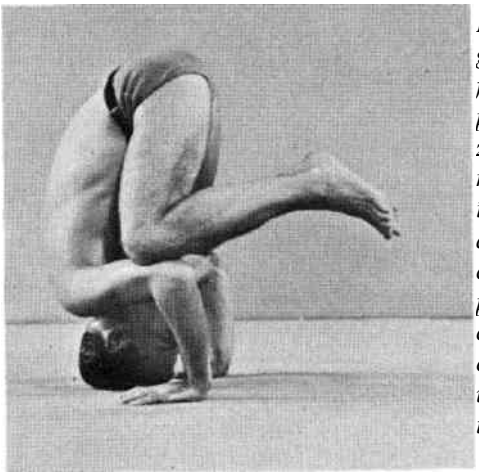
...ținând picioarele întinse, apropiați degetele picioarelor de obraji. Aproape toată greutatea corpului se sprijină acum pe cap.



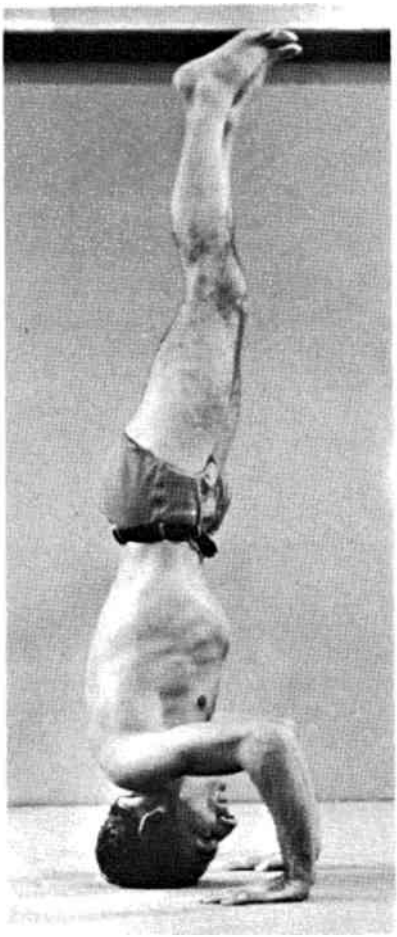
Unele persoane preferă să pună mâinile ca în imaginea alăturată. Este corect, dar va trebui să le mențină așa pe toată durata exercițiului



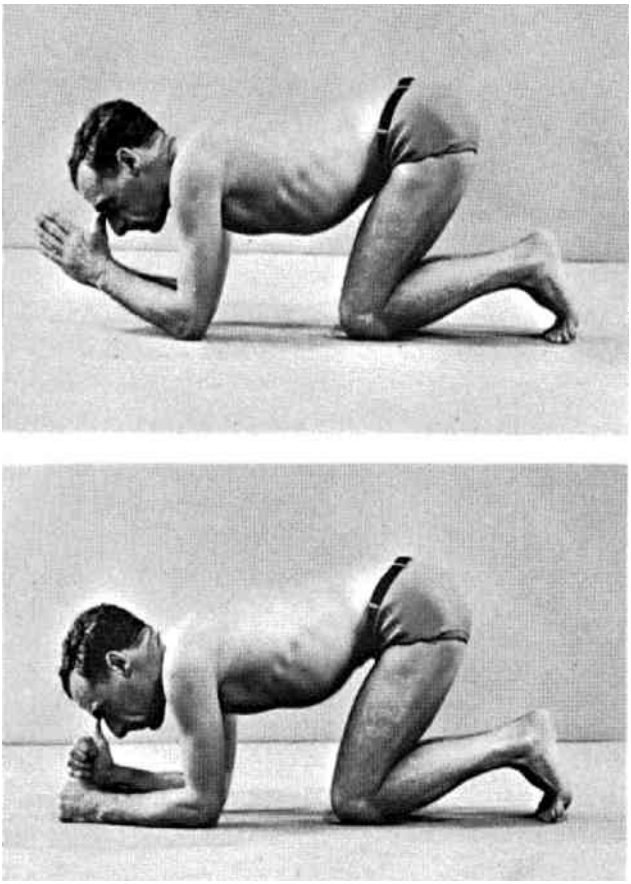
Fără a deplasa punctul de sprijin al capului pe sol, îndoiți un picior şi plasați genunchiul pe braț, la câțica centimetri distanță de cot.



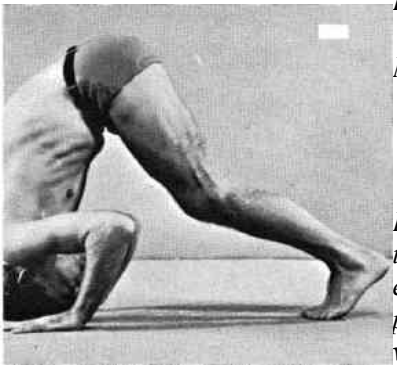
Procedați la fel şi cu celălalt genunchi.după posibilitățile fiecăruia, aceste diverse etape se pot întinde pe mai multe zile sau săptămâni de antrenament, sau se pot parcurge în câteva minute. Totuşi este de preferat să vă situați sub capacitățile proprii.dacă respectați cu răbdare acest principiu, postura stând pe cap este însuşită 80%, iar ceea ce urmează nu prezintă dificultăți reale.



După ce ați ridicat genunchii, îndreptați picioarele.
Vă aflați automat în poziția corectă.
În continuare trebuie să găsiți punctul zero, adică punctul de echilibru perfect unde postura stând pe cap nu mai necesită nici un efort muscular, unde puteți să vă decontractați.
În poziția ideală, mușchii picioarelor, spatelui, abdome-nului şi chiar bicepşii
sunt destinşi.

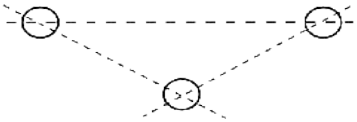


După postura stând pe cap, şi chiar după poziţiile pregătitoare, trebuie să vă odihniţi într-una dintre atitudinile de mai sus (la alegere), pentru a lăsa circulaţia să se normalizeze.
Această remarcă nu se adresează numai debutanţilor, ci tuturor celor care practică postura pe cap, fără deosebire.
Degetele mari se plasează la rădăcina nasuluipentru a relaxa ceafa.
Această poziţie se menţine timp de 15 până la 30 secunde.

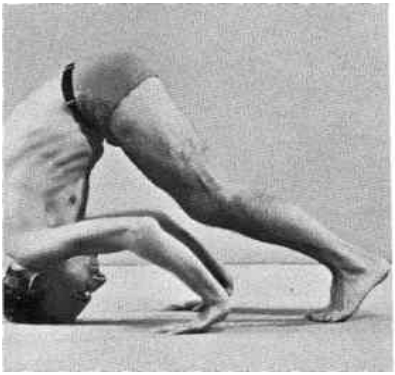


ERORI

Mâinile nu sunt aşezate corect.

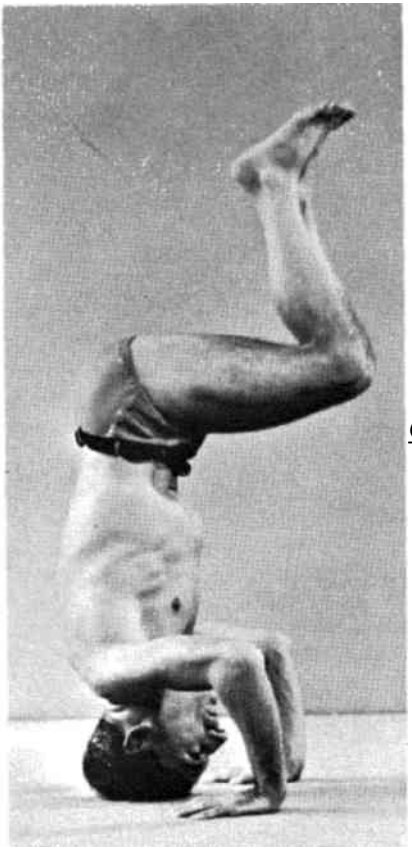


Ele se află prea aproape de cap, triunghiul de bază fiind prea mic, echilibrul este instabil. Nu veți putea lua poziția de bază fără să vă răsturnați.



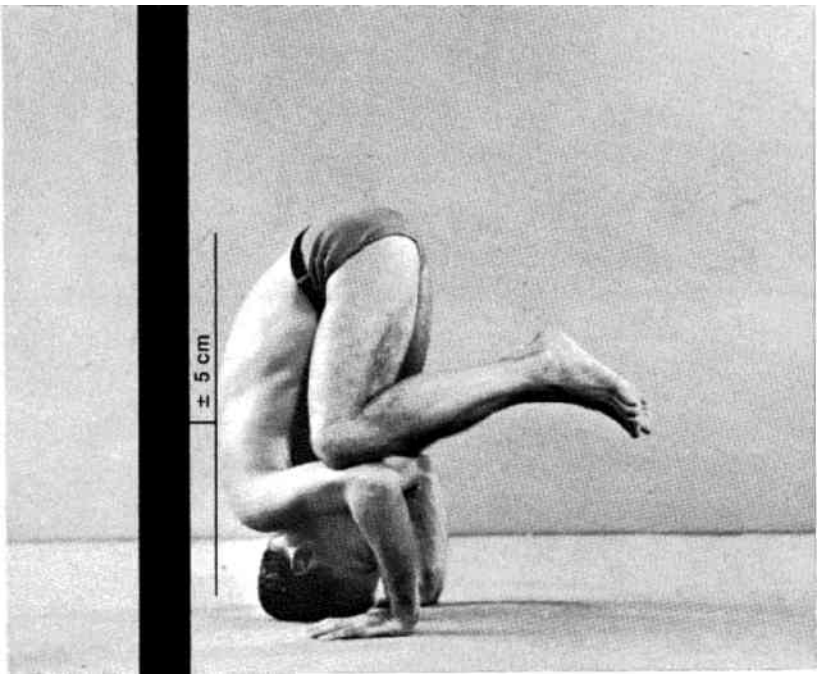
Dacă puneți mâinile prea mult în urmă, este la fel de rău. Triunghiul este mai mare, dar poziția anormală a antebrațelor vă împiedică să lipiți palmele pe sol..

Această fotografie arată o eroare foarte curentă : genunchii în loc să fie puşi pe brațe, atârnă pe alături.
În această poziție devine foarte dificil să ridicați picioarele.



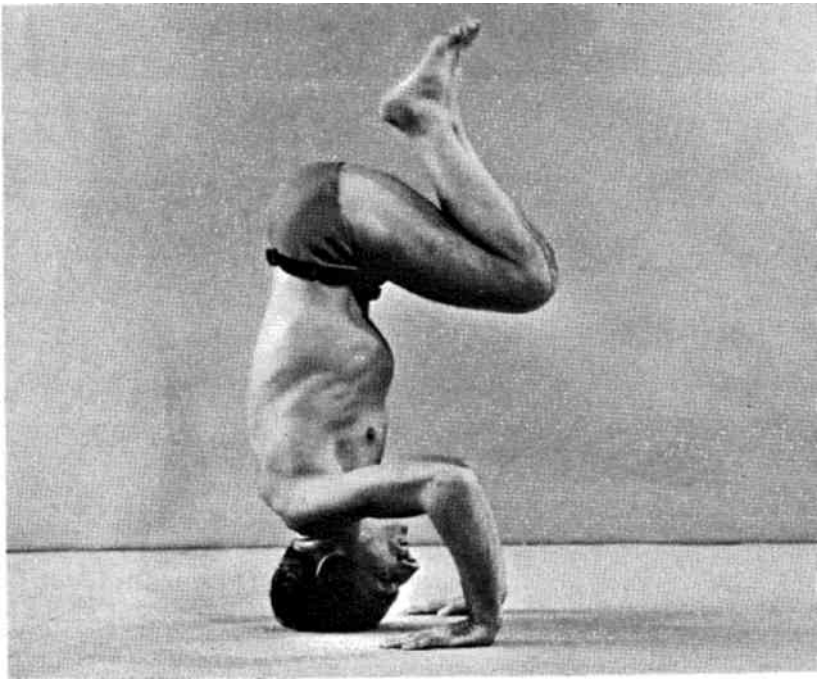
<u>Greşiţi dacă :</u>

- *nu menţineţi greutatea corpului pe aceeaşi zonă a capului pe durata întregului exerciţiu : vă puteţi răsturna pe spate ;*
- *dacă nu aduceţi picioarele lângă fese şi*
- *dacă nu ridicaţi genunchii spre plafon înainte de a îndrepta picioarele în sus.*

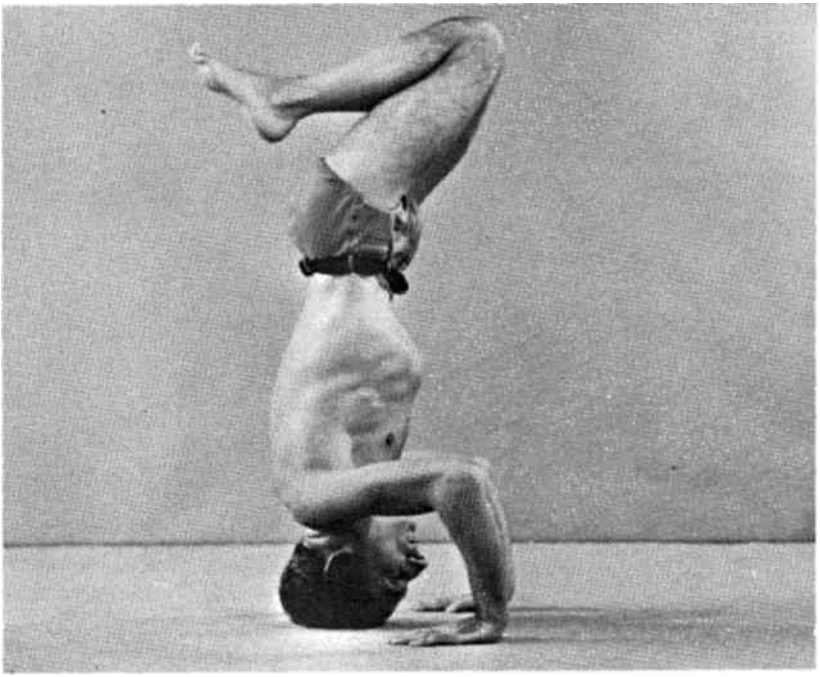


Dacă vă temeți să nu cădeți, exersați lângă un perete. În poziția de plecare spatele trebuie să fie la distanța de 5 cm față de perete . Dacă veți fi prea aproape nu văți putea să vă ridicați ; prea departe fiind, în loc de siguranță peretele ar deveni un pericol în caz de cădere.

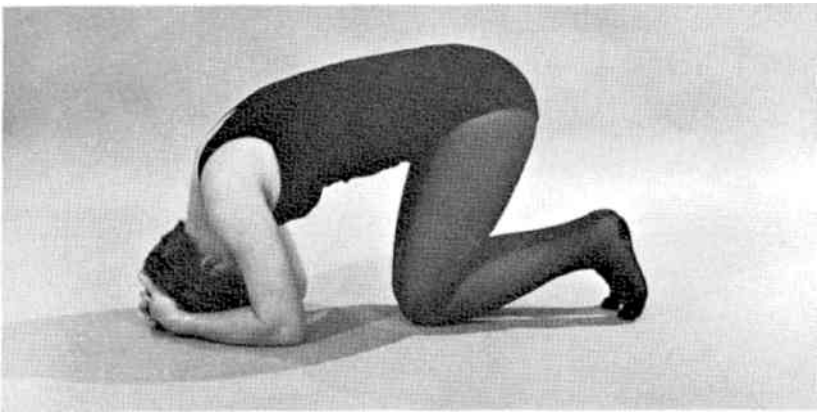
Din momentul când vă veți putea menține confortabil în această poziție, Kapalasana nu va mai prezenta dificultăți majore.



Aduceți mai întâi călcâiele lângă fese. Apoi contractați partea inferioară a spatelui (regiunea lombară), ridicați puțin genunchii de pe coate. Când veți simți cum pleacă mişcarea din şolduri, ridicați picioarele mai sus menținând greutatea corpului aplicată pe aceiaşi zonă a capului. Dacă vă dezechilibrați, aduceți genunchii la piept şi vă veți rostogoli pe covor, în loc să cădeți şi să vă loviți.dacă exersați în mijlocul camerei, asigurați-vă că nu se află obiecte tari în traiectoria unei eventuale căderi.

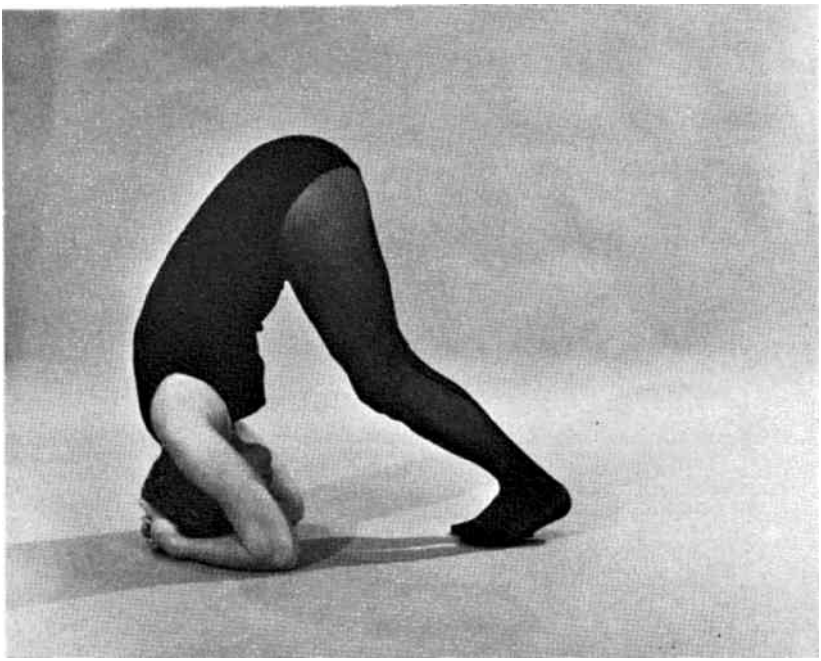


După ce ați adus genunchii la orizontală, ridicați-i păstrând călcâiele aproape de coapse. În general, la început există tendința de a ridica picioarele prea devreme.



V-aţi însuşit Kapalasana ; veţi reuşi în curând să executaţi Shirshasana. Pornirea este, în majoritatea cazurilor, mai dificilă decât pentru Kapalasana, dar poziţia finală este mai confortabilă. De aceea o preferă yoginii.

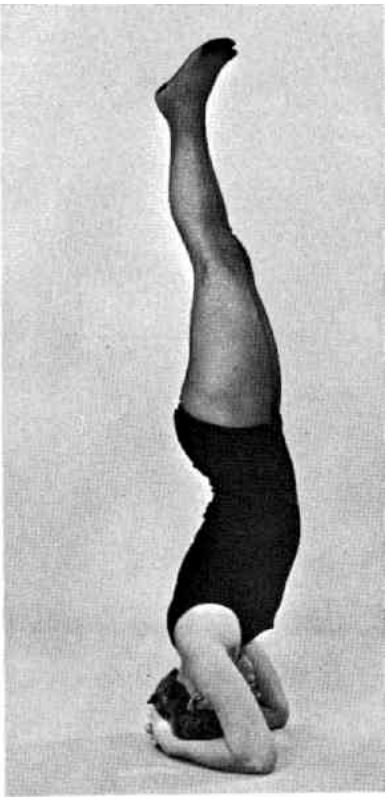
Împletiţi degetele fără a le strânge şi îndoiţi mâinile din cot. Degetele nu vor fi aşezate sub cap ci vor înconjura craniul ; ele vor îndeplini mai curând rolul de cală, decât de suport. Ele trebuie să împiedice rotirea capului şi să-l menţină în această poziţie până la sfârşitul exerciţiului.

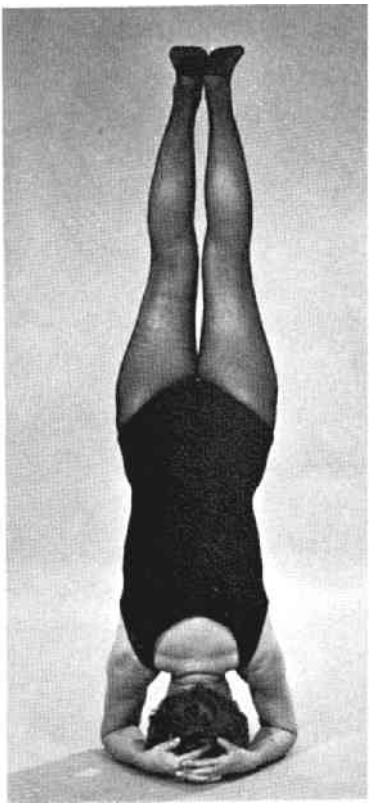


Întindeți picioarele şi apropiați vârful picioarelor de obraz. Transferați maximum de greutate pe cap, pentru a uşura efortul în brațe.

Dacă este imposibil să aduceți picioarele mai aproape de față fără a vă răsturna pe spate, îndoiți picioarele aducând călcâiul mai aproape de fese.

Pentru a vă îndrepta, procedați ca la Kapalasana : împingeți genunchii către plafon înainte de a ridica picioarele.





Urmăriți ca ceafa să fie bine comprimată ; duceți umerii cât mai

uddiyana bandha

Cum se traduce Uddiyana Bandha?

„Bandha" semnifică aici „blocare, contracție" iar „Uddiyana" se compune din rădăcinile sanscrite „ut" şi „di", care înseamnă „zbor în sus" ceea ce este imprecis şi obscur, ca şi afirmația yoginilor că acest exercițiu „face ca Prana să urce prin Sushumna Nadi"[6] Vom ocoli această dificultate utilizând numele sanscrit.

INTRODUCERE

Exercițiile abdominale sunt caracteristice şi spectaculoase, iar neinițiatul care vede un adept retrăgându-şi în întregime abdomenul este foarte impresionat. Dar Uddiyana Bandha nu prezintă nici o dificultate ! În hatha-yoga este la fel

6 Prana = energie. Sushumna Nadi = conductă de energie subtilă corespunzând în corpul material măduvei spinării. Vezi textul lui V. Rele de la sfârşitul acestui capitol.

de elementar ca şi a face pluta în natație şi odată ce s-a înțeles mecanismul, reuşita poate veni de la prima încercare. Un beduin care nu a văzut niciodată un înotător, nu şi-ar crede ochilor văzându-l că face pluta. Tot aşa, trebuie să nu ştii nimic despre yoga pentru a rămâne blocat în fața Uddiyana, precum Koestler care scrie : „El (yoginul) începu prin Uddiyala (greşeală de ortografie „sic") care consistă în a contracta muşchii abdominali împingând în sus viscerele şi diafragma până când s-a format o mare cavitate sub coaste, o grotă săpată în carne, din care se reliefau oribil muşchii oblici abdominali, ca într-o planşă de anatomie. Era un spectacol fascinant şi dezgustător..."

Bietul Koestler nu a înțeles nimic din yoga, pe care nu a practicat-o niciodată ; el s-a limitat la un examen superficial, şi nimeni nu s-ar gândi să-i reproşeze dacă nu şi-ar fi permis să etaleze astfel de păreri ! Dar să-l lăsăm pe Koestler şi să-l ascultăm pe medicul-yogin Swami Sivananda care spune :

„Uddiyana Bandha este o binecuvântare pentru omenire. Ea aduce sănătate, putere şi longevitate celui care o practică. Uddiyana şi Nauli nu au echivalent în nici un sistem de educație fizică oriental sau occidental."

MECANISMUL

Ce se întâmplă în timpul Uddiyana ?

De fapt este simplu, şi examinarea fotografiilor ne ajută să înțelegem.

După golirea completă a plămânilor printr-o expirație forțată, sub efectul unei inspirații false, care crează o depresiune în torace, diafragma se ridică, aspirând după ea viscerele care urcă în parte în cuşca toracică. Refulat de presiunea atmosferică abdomenul se scobeşte, se netezeşte, se aplatizează; văzut din profil, abdomenul pare să fi dispărut.

TEHNICA

Iată care sunt condițiile prealabile pentru a reuşi:
a. stomacul *trebuie* să fie gol ;
b. pentru a permite diafragmei să urce, plămânii trebuie să fie vidați şi să rămână astfel pe durata întregului exercițiu ;
c. muşchii centurii abdominale[7] *trebuie să fie relaxați* şi să rămână pasivi ; contractați, ei s-ar opune acțiunii presiunii atmosferice ; deci *muşchii abdominali NU lucrează pe durata întregului exercițiu ;*
d. printr-o *inspirație toracică falsă,* diafragma este ridicată cât mai sus posibil.

POZIȚIA

Pentru a găsi poziția cea mai corectă trebuie mai întâi să ne aşezăm pe vine ; astfel spatele va fi puțin rotunjit. Apoi ne ridicăm încet fără a modifiva poziția trunchiului, adică nici înclinarea lui, nici curbura spatelui. Când picioarele sunt aproape drepte (de fapt genunchii sunt îndoiți ca la schi, rotula este la verticala vârfului piciorului), este suficient să punem mâinile pe coapse pentru a găsi poziția corectă. Pentru a putea relaxa centura abdominală, brațele trebuie să susțină umerii şi să mențină corpul nemişcat pe durata întregului exercițiu[8], împingând coatele în față, ceea ce facilitează exercițiul.

Distanța între picioare

Procedând astfel, în mod automat picioarele se vor afla la o distanță de 30 până la 40 cm unul de celălalt şi aproape

7 Centura abdominală (fr. : „sangle abdominale") = ansamblul muşchilor care asigură susținerea viscerelor şi fermitatea peretelui abdominal.
8 Remarcați poziția degetelor mari

paralele. Când Uddiyana vă va deveni familiară, vă veți putea dispensa de a trece prin poziția ghemuit pe vine.

Uddiyana Bandha se poate practica şi în Lotus.

ÎNCEPUTUL EXERCIȚIULUI

Timpul unu

Mai întâi expirați puternic, contractând chiar şi muşchii abdominali pentru a goli plămânii COMPLET ; cu cât mai puțin aer va rămâne în plămâni, cu atât mai uşoară va fi retracția abdominală.

Timpul doi

În apnee, deci FĂRĂ A LĂSA AERUL SĂ INTRE, relaxați rapid dar complet muşchii abdominali pe care i-ați contractat pentru a desăvârşi expirația forțată, apoi *depărtați coatele* şi simulați o inspirație toracică profundă. Din clipa când coatele se ridică diafragma urcă şi veți vedea cum se retrage abdomenul. Țineți Uddiyana câteva momente – 5 secunde la început – şi creşteți durata progresiv .

Încheierea Uddiyana Bandha

La sfârşitul Uddiyana, lăsați cuşca toracică să-şi reia mărimea normală şi abdomenul să revină în poziția sa obişnuită. Atunci, şi numai atunci, inspirați : astfel aerul va intra cu blândețe în plămâni. Dacă ați lăsa aerul să intre în timpul Uddiyana Bandha, depresiunea din torace ar produce o intrare violentă a aerului în plămâni. Cunoscând structura foarte delicată şi finețea extremă a membranei alveolare, lucrul acesta nu este de dorit.

CAUZE DE EŞEC ŞI REMEDII

Uddiyana nu poate reuşi dacă :

a. *Plămânii nu rămân vidaţi*, sau lăsaţi să intre aer în momentul retracţiei.
REMEDIU : la început puteţi să strângeţi nările cu degetele de la mâna stângă de exemplu, pentru a fi sigur că rămâneţi în apnee pe durata exerciţiului.

b. *Centura abdominală rămâne contractată.* În poziţia de plecare, cu plămânii vidaţi, pipăiţi cu mâna musculatura abdomenului pentru a verifica dacă este relaxată, fără de care Uddiyana este imposibilă.
REMEDIU : vezi paragraful următor.

c. *Cuşca toracică nu se deschide suficient.*
REMEDIU : întins pe spate, încercaţi să retrageţi abdomenul depărtând coastele. Culcat, este mai uşor să relaxaţi abdomenul şi cu toate că el se retrage mult mai puţin, aceasta vă permite să învăţaţi mişcarea.

AGNISARA DHAUTI

Uddiyana Bandha conduce foarte natural la Agnisara Dhauti.

Dhauti înseamnă „procedeu de purificare" şi Agnisara = „prin foc". Agnisara Dhauti, este deci „purificarea prin foc". Fiţi liniştiţi, focul în chestiune este cel al digestiei. Acest Dhauti constă dintr-o serie de Uddiyana repetate, fără a relua respiraţia : când abdomenul este retras, lăsaţi-l imediat să revină în poziţia normală, pentru ca imediat să-l retrageţi din nou, şi aşa mai departe, până când nevoia de aer vine să întrerupă exerciţiul. Luaţi o scurtă pauză, apoi reîncepeţi.

La început procedați lent. În continuare, accelerați până la ritmul de o retracție pe secundă în serii neîntrerupte de 50 sau 60 de Uddiyana sau chiar mai multe, fără a respira.

Ar mai trebui să precizăm că, la fel ca şi pentru Uddiyana, stomacul trebuie să fie gol ?

Dificultatea consistă în a efectua aceste retracții păstrând abdomenul absolut relaxat. Agnisara Dhauti constituie un masaj incomparabil al abdomenului care este frământat şi amestecat, facilitează asimilarea hranei şi accelerează digestia intestinală, justificând astfel denumirea de „purificare prin foc (digestiv)".

Yoginii execută cel puțin 500 de astfel de retracții pe zi, ceea ce durează – inclusiv pauzele între serii – în jur de 5 minute. Unii merg până la 1000 sau chiar 1500 de retracții.

Occidentalul se poate mulțumi cu 100 până la 150 de retracții în fiecare zi.

UDDIYANA BANDHA CLASICĂ COMPLETĂ

Uddiyana Bandha se completează făcând să iasă în evidență muşchii oblici în timpul retracției abdomenului.

Concentrați-vă şi contractați flancurile ; aceasta ajută la izolarea muşchilor oblici (vezi foto 2). nu vă descurajați dacă reuşita se face puțin aşteptată ! Veți trage multe foloase din forma simplificată a acestui exercițiu benefic.

CONTRAINDICAȚII

Toate afecțiunile acute ale organelor abdominale constituie o contraindicație : colita, apendicita etc. Dacă afecțiunea ar fi ignorată, Uddiyana Bandha ar provoca o durere. În acest caz opriți-vă şi consultați un medic.

Ptozele, dimpotrivă, NU SUNT o contraindicație ; acest exercițiu le uşurează mult.

EFECTE

Uddiyana Bandha este un exercițiu fundamental, ale cărui efecte exoterice afectează în primul rând abdomenul, cuşca toracică şi plămânii.

Efectele ezoterice privesc trezirea Kundalini.

EFECTELE ASUPRA ABDOMENULUI

Organele abdominale ale sedentarului sunt defavorizate, deoarece respirația superficială le privează de masajul ritmic produs de mişcările de du-te-vino ale diafragmei, în timp ce poziția aşezat antrenează staze sanguine în viscere, în detrimentul acestor organe. O cantitate importantă de sânge este astfel sustrasă din circulația generală, ceea ce sfârşeşte prin subminarea vitalității. Digestia devine greoaie, lucrul intestinelor se încetineşte, antrenând o constipație cu atât mai nocivă cu cât alimentația convențională provoacă putrefacții intestinale ; toxinele traversează peretele intestinal şi, încet dar sigur vor otrăvi întregul organism.

Uddiyana Bandha şi Agnisara Dhauti corectează această stare de lucruri prin masajul în profunzime şi malaxarea viscerelor şi prin accelerarea circulației în abdomen : nici un organ nu scapă acestei acțiuni. Întregul tub digestiv este stimulat ; digestia devine uşoară, dispepsia dispare. Această afirmație pare să contrazică imperativul că pentru a practica Uddiyana stomacul trebuie să fie vid. Stomacul da, nu şi tubul digestiv ! Când digestia stomacală s-a sfârşit, digestia intestinală mai continuă încă multe ore.

Stomacul trage foloase din Uddiyana – care goleşte punga de sucurile digestive reziduale – mai ales dacă este ptozat ; or, în civilizaţia noastră de mari mâncători, stomacul fiecăruia este mai mult sau mai puţin deformat şi lăbărţat.

Uddiyana şi Agnisara Dhauti influenţează glandele anexe ale tubului digestiv. Ficatul, adăpostit sub diafragmă, este stimulat, ca şi pancreasul, ale cărui insule Langerhans secretă insulina. Rinichii sunt revitalizaţi ; are loc o creştere a diurezei, o tonificare a suprarenalelor, este decongestionat tractul genito-urinar, sunt ameliorate ptozele renale.

Uddiyana combate aerofagia, provocând evacuarea gazelor, splina este stimulată şi activată.

ACŢIUNEA ASUPRA PLEXULUI SOLAR

Plexul solar, deja citat în legătură cu Arcul, este o formaţiune nervoasă de importanţă capitală, un veritabil „creier abdominal" care participă la reglarea tuturor funcţiilor localizate în abdomen, şi a cărui acţiune sre propagă în întregul sistem nervos. Prin reţinerea respiraţiei, Uddiyana acţiomează asupra pneumogastricului şi restabileşte echilibrul neurovegetativ.

Uddiyana Bandha stimulează plexul solar prin întinderea aestei regiuni şi înglobează în acţiunea sa şi plexul celiac.

EFECTE ASUPRA CAVITĂŢII TORACICE

Acţiunea Uddiyana Bandha nu se limitează doar la etajul abdominal : creând o depresiune în cuşca toracică, ea interesează deasemenea diafragma, plămânii şi inima.

La mulţi dintre contemporanii noştri, diafragma, care ar trebui să joace un rol fundamental în actul respirator şi ale cărei mişcări de piston ar trebui printre altele să maseze viscerele

activând şi circulația sanguină, este blocată şi foarte puțin mobilă. Uddiyana Bandha şi Agnisara Dhauti îi restituie mobilitatea.

Uddiyana acționează asupra plămânilor redându-le elasticitatea în timp ce apneea cu plămânii goliți (lipsită de pericol) îi fortifică. Chiar şi inima, aşezată pe diafragmă, învăluită cu grijă între plămâni, beneficiază de masajul provocat de ridicarea repetată a diafragmei.

Cardiacii declarați va trebui să se abțină sau să consulte în prealabil medicul.

CONCLUZIE

Uddiyana Bandha şi Agnisara Dhauti sunt tonice integrale pe care Swami Sivananda le califică pe bună dreptate ca binefăcători ai umanității fără echivalent în alte sisteme de educație fizică.

Appendix

În completare la cele de mai sus şi în legătură cu justificarea fiziologică a etimologiei Uddiyana, vom reproduce mai jos un text al lui Vasant G. Rele [9], medic indian din Bombay, adept al yoga.

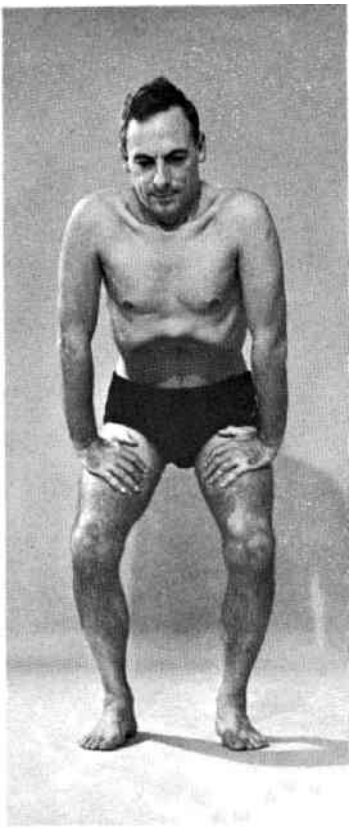
„Asanele yogine vizează menținerea corpului în stare perfectă prin stimularea circulației, digestiei, respirației, secrețiilor şi excrețiilor..." ...Uddiyana Bandha înseamnă literal „blocarea impulsurilor care zboară în sus". Aceste „impulsuri urcătoare" nu pot fi decât impulsuri aferente provenind din simpatic. Aceste impulsuri sunt catabolice, adică destructive, dar ele sunt contrabalansate prin impulsurile celeilalte părți a sistemului neuro-vegetativ, parasimpaticul – care sunt anabolice şi cu rol de protecție. Interacțiunea celor două sisteme reglează activitatea involuntară a organelor. Înțelepții antici au pus la punct metode pentru a acționa asupra sistemului vegetativ prin jocul muşchilor abdominali.

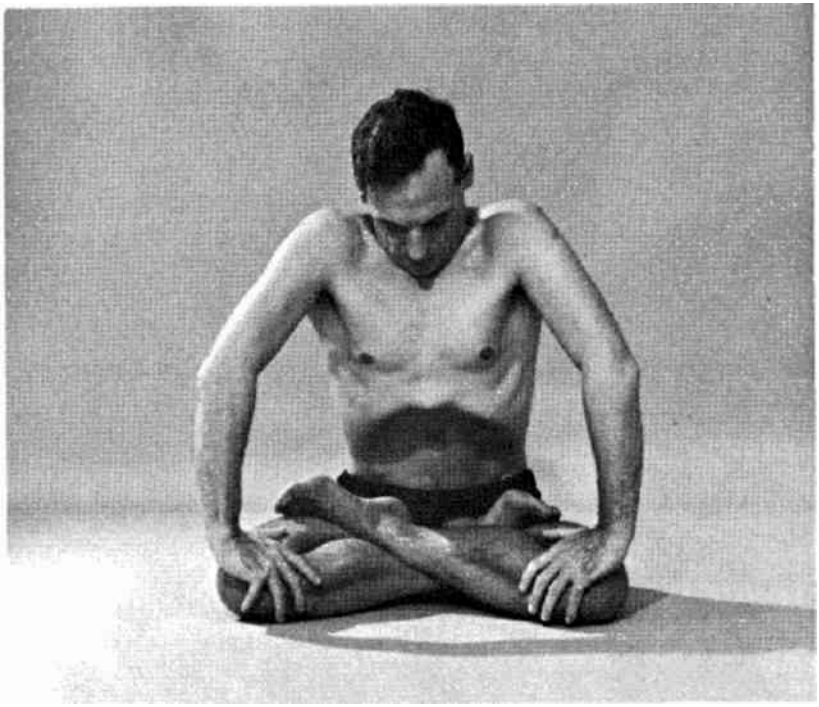
„O activitate excesivă a parasimpaticului accelerează lucrul tubului digestiv, în timp ce hiperactivitatea simpaticului îl încetineşte. În stare de sănătate, există un echilibru între cele două. Orice hiperacțiune a unei ramuri a sistemului neuro-vegetativ, creşte automat activitatea celeilalte pentru a o contrabalansa."

„Uddiyana Bandha controlează activitatea excesivă a simpaticului, dar fără excitare parazită a parasimpaticului ceea ce ar crea un cerc vicios. Tulburările de echilibru şi armonie între cele două ramuri ale sistemului vegetativ au repercusiuni organice dar şi psihice, creând dezordini mentale manifestate sub formă de anxietate, nervozitate, suspiciune etc. Uddiyana Bandha ridică intestinele la maximum, întinde fibrele simpatice

9 Cf. „Yoga Asanas for Health and Vigour".

şi previne hiperactivitatea plexului solar, fără stimularea nedorită a parasimpaticului. Pe de altă parte, hiperexciația parasimpaticului trebuie să fie limitată, fără excitație parazită a simpaticului. Or, Uddiyana Bandha împinge intestinele către flancuri, întinzând astfel nervii splanhnici care urcă spre creier prin lanțul simpatic paralel cu coloana vertebrală, realizând controlul hiperactivității parasimpaticului prin intermediul creierului mic. Practicate zilnic aceste exerciții, nu numai că masează şi tonifică intestinele pentru a le menține activitatea ritmică normală, dar printre altele, restabileşte în permanență și cu eficacitate echilibrul neuro-vegetativ şi îl menține în limitele fiziologice normale, evitând orice hiper sau hipo activitate."





perfecționați-vă asanele

Vederea unui hatha yogi hindus autentic în acțiune este un spectacol impresionant. Ceea ce uimeşte, în afară de suplețea absolută, este armonia mişcărilor în faza dinamică a asanelor : nici o mişcare bruscă sau accelerație nu tulbură progresia lentă şi continuă, asemănătoare înaintării liniştite şi irezistibile a unui fluviu de câmpie. De exemplu, pentru a lua poziția Plugului, el ridică picioarele cu o mişcare uniformă pornind din poziția culcat pe spate şi aduce picioarele la sol în spatele capului făcându-le să descrie o curbă pură.

Fără a pierde nici un moment controlul gestului, el arată o perfectă stăpânire de sine. Postura următoare este luată în acelaşi fel, fără a înceta să respire normal şi uşor. Expirațiile şi inspirațiile se succed cu atâta armonie ca şi cum ar sta pur şi simplu întins pe sol şi relaxându-se : suflul vine şi se retrage ca un val pe nisipul plajei. El rămâne calm şi liniştit ; dincolo de gesturile corpului, se percepe mentalul concentrat, deşi netensionat, care comandă această minunată mecanică : un corp omenesc în stare de perfectă sănătate, echilibrat, puternic, ascultător.

Să-l imităm şi să ne străduim să menţinem o alură constantă de-a lungul tuturor mişcărilor şedinţei noastre de yoga, pentru a ajunge să ne concentrăm aproape automat şi să evităm distragerea atenţiei. Într-adevăr este imposibilă slăbirea atenţiei dacă veghem la această uniformitate a alurei, deoarece sunt atâtea grupe musculare diferite care trebuie să -şi transmită succesiv sarcinile, încât o evadare a mentalului devine dificilă. Stăpâniţi mişcarea, controlaţi-o în orice moment, păstraţi-vă mentalul concentrat, calm şi senin, pentru a descoperi astfel adevărata yoga, pentru a încerca în fiecare zi o bucurie reînoită în timpul asanelor.

În faza de imobilizare, parte evident centrală şi esenţială, yoginul respectă definiţia : o asana este orice poziţie menţinută a -imobilă, b -timp îndelungat, c -fără efort.

Complet imobil, fără nici un muşchi care să tresară, yoginul rămâne în poziţie fără cel mai mic inconfort ; numai suflul care intră şi iese cu finețe îl deosebeşte de o statuie. Observaţi-i faţa liniştită ca apa unui lac într-o dimineaţă fără adiere de vânt. Această perfecţiune nu este poate la îndemâna unui debutant, dar fiecare trebuie să tindă spre acest scop, fără a şovăi, fiecare zi aducând un nou progres, o uşurinţă crescută, un confort, o stare de bine crescute şi un maximum de efecte favorabile. În curând nu veţi mai concepe să practicaţi yoga în alt fel, într-atât veţi fi de stăpân pe sine şi dinamizat.

Cei tineri şi cei mai puţin tineri pot dobândi această perfecţiune a mişcării, fiecare alegându-şi posturile după posibilităţi şi ambiţii, amintindu-şi că yoga nu vizează acrobaţia. Ameliorați-vă tehnica, tindeţi către uşurinţă atât în mişcare cât şi în imobilitate, şi niciodată yoga nu va deveni plicticoasă, nici monotonă, ea vă va pasiona în fiecare zi mai mult. Stăpânirea absolută a mentalului asupra corpului va fi scopul şi recompensa care va rezulta dintr-o practică asiduă şi

perseverentă. În orice moment fiți atent să relaxați un număr maxim de mușchi, folosiți minimum de forță în timpul fazei dinamice, rămâneți riguros imobil în timpul fazei statice, fără nici o contracție parazită, Shirshasana nu face excepție, iar obiectivul va fi să găsiți punctul zero, punctul echilibrului perfect, unde scheletul este în poziție stabilă, mușchii relaxați şi corpul nemişcat ca un stâlp : veți avea senzația unui corp uşor, aerian.

CUPRINSUL SECȚIUNILOR I-a şi a III-a

Secțiunea I-a

cuvânt înainte....2
omul modern şi yoga....5
spiritul hatha-yoga....10
respirația este viață....13
respirația yogină completă....25
adio guturai....37
dhauti....39
„OM”....41
relaxarea....47
relaxarea : (continuare)....56
să aprofundăm relaxarea....60
conştientizarea....69
secretul supleței....76
suryanamaskar....80

Secțiunea a III-a

sunteți ceea ce mâncați....2
carnivor sau vegetarian ?....7
adaptați-vă regimul....13
dejunul Kollath....17
în încheiere....20